Men's Health

100 МУЖСКИХ РЕЦЕПТОВ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

СБОРНИК ЛУЧШИХ ПРОГРАММ

- ★ ДЛЯ ЛЮБОГО ЧЕЛОВЕКА
- ★ ДЛЯ КАЖДОЙ МЫШЦЫ
- ★ НА ЦЕЛЫЙ ГОД

ВЫПУСК №2, 2010

4 606895 000765 10002

Men'sHealth
100
МУЖСКИХ РЕЦЕПТОВ

СБОРНИК "100 МУЖСКИХ РЕЦЕПТОВ". ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР
Выпуск №2, 2010
Редактор Дмитрий Смирнов
Шеф-редактор Татьяна Боголюбова
Арт-директор Владислав Рябинин
Дизайнер Алексей Яковлев
Фоторедактор Роман Воропаев
Контрольный редактор Наталья Ерофеева

Издатель Маргарита Тырина
Директор по рекламе Мария Каменская
Старшие менеджеры по рекламе Константин Анников, Оксана Мащенко
Координатор по работе с рекламодателями Софья Двоскина
Финансовый менеджер Ирина Стоякина
Директор по распространению Антон Волков
Менеджеры по распространению в Москве Владимир Дзюбка, Татьяна Заболотская
Менеджер по альтернативному распространению Петр Шамаев
Начальник отдела координации печати Ольга Замуховская
Менеджер по печати Ирина Широкова

Учредитель и издатель российского издания Men's Health – ООО "Юнайтед Пресс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

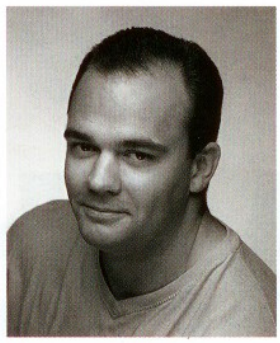
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ НАБЛЮДАТЕЛЬНОГО СОВЕТА
Дерк Сауэр
ГЕНЕРАЛЬНЫЙ ДИРЕКТОР Елена Мясникова
СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ Александр Гукасов, Михаил Дубик, Екатерина Кабакчи, Татьяна Шалыгина, Татьяна Шишкова

Все права на публикуемые материалы принадлежат журналу Men's Health. Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично без предварительного письменного разрешения запрещено.

Independent Media
SanomaMagazines

Men's Health
"100 мужских рецептов". Персональный тренер
Свидетельство ПИ №ФС77-38602 от 25 декабря 2009 г. выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций
Тираж: 70 000 экземпляров. Цена свободная
Главный редактор Men's Health
Вишнепольский К.А.
Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1
Тел.: 232 1750, **факс:** 232 1761, **e-mail:** mh@imedia.ru
Отдел рекламы:
Тел.: 232 1750, 232 3200, факс: 232 9277
Отдел распространения:
Тел.: 232 3200, факс: 232 1760
Отдел подписки:
Тел.: 232 9251, факс: 710 7632

Цветоделение ООО "СЛИИВ Б"
Отпечатано ООО "Первый полиграфический комбинат":
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км



ОТ РЕДАКТОРА:

Не так давно один мой коллега по тренерской работе, листая очередной выпуск Men's Health, возмутился: "Неужели кто-то всерьез пытается тренироваться по журналу? Это же невозможно!" Журнал я у него тогда, конечно же, отобрал, но после задумался — а действительно, разве может всего один выпуск охватить все нужные и полезные для любителя фитнеса элементы? Разве можно одним номером помочь одновременно новичкам и серьезным атлетам, худеющим и хронически худым, слабым и негибким, травмированным и пышущим здоровьем? Пожалуй, что нет. Именно поэтому ты держишь в руках этот специальный выпуск. В нем мы не просто собрали лучшие статьи о фитнесе и питании, опубликованные в MH за последние несколько лет, но и объединили все это в одно гармоничное целое. Теперь тебе не нужно рыться в подшивке, пытаясь понять, с чего начать следующий тренировочный месяц. Мы все сделали за тебя.

В первой части сборника ты найдешь то, что будет полезно любому, но прежде всего — начинающему атлету. Речь идет о тестах для новичков, которые помогут определить, насколько подходящими будут для тебя те или иные упражнения в принципе и где может подстерегать травма. Здесь же ты найдешь и универсальную технологию разминки.

Вторая часть — самая главная. Все статьи в ней расположены в тщательно продуманном порядке, который и превратил разрозненные программы в годовой тренировочный макроцикл. Ты начнешь с самого простого, подготовительного периода, после чего приступишь к тренировке выносливости, гипертрофии и силы. Когда пройдешь эти этапы, получишь бонус — специальную программу для тренировки рук, после чего перейдешь к завершающей жиросжигающей программе. Чтобы выполнить все этапы, тебе понадобится год. Главное, не забывай отдыхать между периодами ровно по неделе: первая — после тренировки выносливости, вторая и третья — перед и после силовой программы, и последний раз отдохни после тренировки рук.

Третья часть поможет тебе научиться эффективно растягиваться и делать образцовую зарядку.

Ну и наконец, четвертая часть полностью посвящена здоровому питанию. Без него, как известно, в фитнесе никуда, так что жуй и мотай на ус — здоровее будешь!

Дмитрий Смирнов

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Наконец-то! Наконец ты собрал в кулак все свои силы, отбросил все свои слабости и решил начать тренироваться. И вот ты стоишь на пороге огромного зала, который весь уставлен устройствами непонятного назначения. С чего начать?

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Согласно статистике, более 30% приступающих к тренировкам бросают их в самом начале пути. И все потому, что они — и ты можешь оказаться в их числе — не знают, как правильно входить в тренировочный режим. Решать, как именно ограничивать нагрузки в связи с состоянием здоровья, должны исключительно квалифицированные врачи. Поэтому сперва пройди медицинское обследование и уже с учетом замечаний врача выстраивай методику физподготовки.

Как подобрать упражнения, которые подходят именно тебе? Более 30 лет назад все возможные упражнения из арсенала тренажерного зала были разделены на шесть типов — 5 силовых и 1 кардио. Тебе нужно выбрать всего по одному из каждого типа. Не думай, что этого мало: даже программы для очень опытных и сильных не должны включать в себя более 6 упражнений. Это необходимо, чтобы успевать проводить тренировку за час. Более длительные нагрузки могут отрицательно сказаться не только на твоем гормональном фоне или иммунитете, но и возможности наращивать мускулы. Сделать выбор тебе помогут 6 простых тестов на гибкость. Проходи их каждые три месяца, чтобы корректировать программу по мере своего развития.

ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

1 ЖИМОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Это любые упражнения, в которых ты отталкиваешь от груди что-либо, служащее сопротивлением: штангу, рукояти тренажера или, например, пол при выполнении отжиманий.

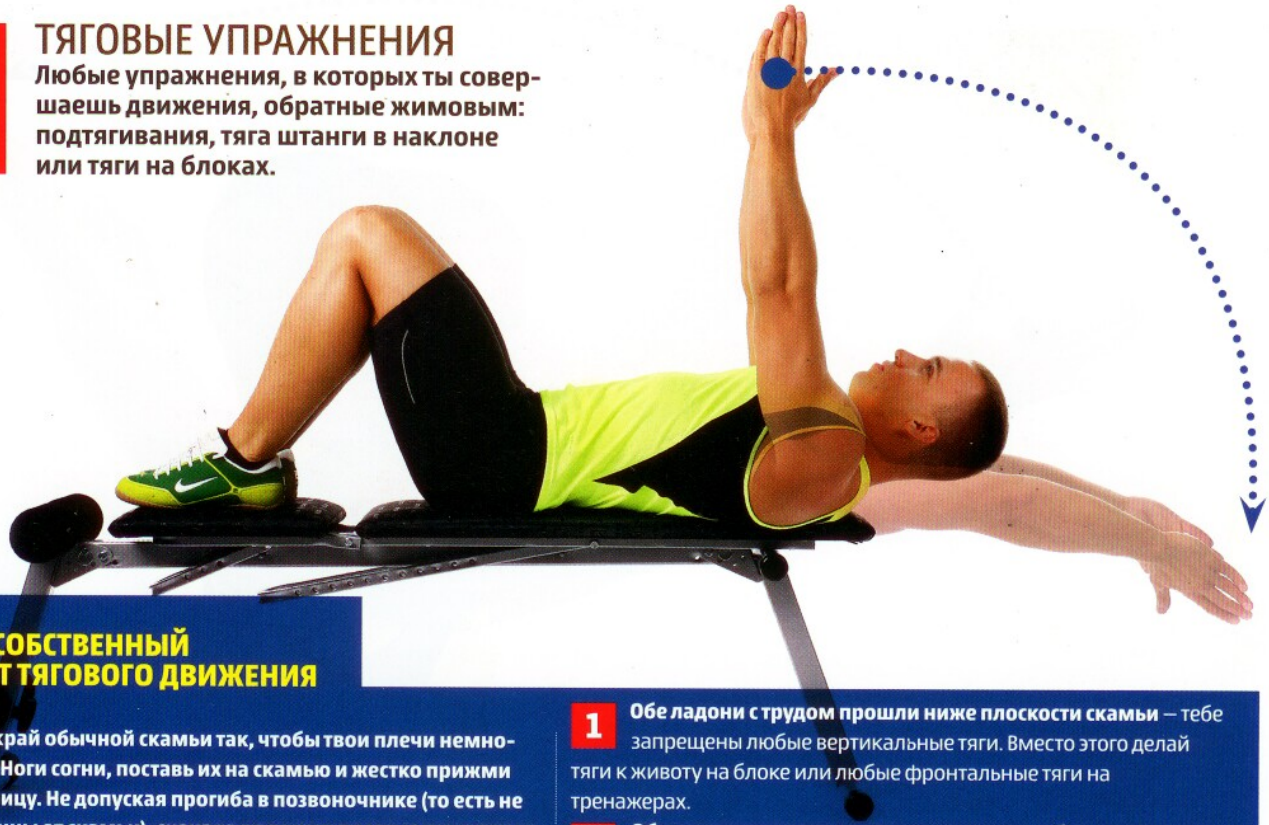
ПОДБЕРИ СВОЙ ВАРИАНТ ЖИМОВОГО ДВИЖЕНИЯ

Сядь на скамью и подними развернутые ладонями вверх руки на уровень головы. Теперь, сводя лопатки и делая выдох, отведи руки назад максимально далеко и оцени результат.

1. **Ладони поравнялись с плоскостью груди** – тебе пока запрещены любые жимы на наклонной скамье и любые жимы со штангой. Все остальное разрешено, но предпочтительнее отжимания. Тренируйся и раз в три месяца повторяй этот и другие тесты.
2. **Ладони прошли плоскость груди** – тебе можно выполнять любые жимовые упражнения с гантелями.
3. **Если в этом положении ты можешь развести руки в стороны на угол 90°** – выбирай любые упражнения.

2 ТЯГОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Любые упражнения, в которых ты совершаешь движения, обратные жимовым: подтягивания, тяга штанги в наклоне или тяги на блоках.



НАЙДИ СОБСТВЕННЫЙ ВАРИАНТ ТЯГОВОГО ДВИЖЕНИЯ

Ложись на край обычной скамьи так, чтобы твои плечи немного свисали. Ноги согни, поставь их на скамью и жестко прижми к ней поясницу. Не допуская прогиба в позвоночнике (то есть не отрывая спины от скамьи), сначала подними прямые руки перед собой, а затем медленно опусти их назад за голову как можно дальше. Сгибать руки в локтях запрещено. Оцени результат. Для увеличения точности теста возьми в руки легкие гантели (3–5 кг).

1. **Обе ладони с трудом прошли ниже плоскости скамьи** – тебе запрещены любые вертикальные тяги. Вместо этого делай тяги к животу на блоке или любые фронтальные тяги на тренажерах.
2. **Оба локтя прошли плоскость скамьи** – тебе нельзя делать только вертикальную тягу за голову.
3. **Обе ладони почти коснулись пола** – разрешены любые упражнения.

3 ТАЗОВО-ДОМИНАНТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

К ним относят все виды становых тяг, гиперэкстензии и, например, подъемы на скамью. Не знаешь, что это, – спроси у дежурного тренера в зале.

ТУТ ДОМИНИРУЮЩИМ СУСТАВОМ ЯВЛЯЕТСЯ ТАЗОБЕДРЕННЫЙ

Сядь на скамью, положив одну ногу на нее. Корпусом развернись в сторону прямой ноги, ее носок приведи в нейтральное положение – не тяни его к себе и не оттягивай от себя. Максимально глубоко наклонись вперед, сохраняя идеально прямую спину. Оцени результат:

1. **Пальцы обеих рук не дотягиваются до пятки прямой ноги** – тебе запрещены гиперэкстензии, румынские тяги и любые сгибания ног на тренажере. Разрешены ягодичные мостики.
2. **Пальцы обеих рук держатся за пятку прямой ноги** – тебе запрещены наклоны со штангой, но можно делать румынскую тягу со штангой или наклонные гиперэкстензии.
3. **Пальцы держатся за пятку прямой ноги, локти на уровне скамьи** – ура, тебе подойдут любые упражнения!

СТАНДАРТЫ И ПРОБЛЕМЫ

Конечно, даже в самом завалящем фитнес-центре о тебе всегда позаботятся: бесплатно напишут первую тренировочную программу. Но проблема заключается в том, что эта программа будет СТАНДАРТНОЙ, не предназначенной специально для тебя. Не веришь — посмотри на нее внимательнее: в большинстве случаев программа для новичков распечатана на принтере и тренеру достаточно просто вписать в пустующие квадратики используемый вес или количество повторов. По такой схеме будут тренировать абсолютно всех — женщин, подростков, пенсионеров и взрослых отцов семейств. Безусловно, любой толковый тренер все равно сможет модифицировать стандартную программу согласно твоему возрасту или тому вороху заболеваний, с которым ты придешь в клуб. Однако еще одна проблема состоит в том, что даже очень хороший тренер будет вынужден слепо угадывать, какое именно упражнение тебе подойдет.

УРАВНЕНИЕ СО ВСЕМИ ИЗВЕСТНЫМИ

Да, в современных клубах используют кабинеты фитнес-тестирования. Процедуры стандартной функциональной диагностики позволяют определить степень готовности сердечно-сосудистой системы или уровень общего здоровья, но все дело в том, что ответ уже заранее известен: абсолютно у всех новичков — то есть, что скрывать, и у тебя! — все очень и очень плохо. Какой смысл измерять уровень силы, выносливости или максимальное потребление кислорода у того, кто последний раз занимался физкультурой в начальных классах средней школы? Фактически весь поток начинающих можно смело приравнять к одной группе людей с плохой гибкостью, нарушениями осанки, отвратительной выносливостью, никакой силой и пугающим соотношением жировой и мышечной массы. Фитнес-тесты полезны не более твоих собственных фотографий до начала тренировок — они станут актуальны только спустя несколько месяцев регулярных занятий, когда настанет время сравнивать себя прежнего с собой нынешним. А в самом начале пути тренер из клуба вряд ли составит тебе индивидуальный план тренировок, опираясь на этот ворох медицинских бумажек.

4 КОЛЕННО-ДОМИНАНТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Основным движимым суставом тут является коленный. Чаще всего упражнения этой группы тем или иным образом похожи на приседания. К ним, в частности, относят выпады, приседания со штангой или жимы ногами.

ВЫБРАТЬ КОЛЕННО-ДОМИНАНТНОЕ УПРАЖНЕНИЕ ТЕБЕ ПОМОЖЕТ ТЕСТ ТОМАСА

Ложись на край скамьи так, чтобы одна прямая нога свешивалась с нее, другую согни в колене и потяни на себя. Спину прижми к скамье. Полностью прижав колено согнутой ноги к груди, постарайся опустить прямую к полу. Оцени результат.

1. **Колено прямой ноги поравнялось с плоскостью скамьи** — тебе запрещены жимы ногами и любые варианты приседаний. Делай выпады вперед на месте.
2. **Колено прямой ноги прошло плоскость скамьи** — тебе разрешены фронтальные приседания и выпады на месте.
3. **Пятка ноги касается пола** — спокойно приседай со штангой на спине и вообще выполняй любые упражнения.

5

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРА

Кор (core) — принятое в тренерском сообществе обобщенное обозначение для групп мышц, фиксирующих положение таза, бедер, позвоночника и плечевых суставов. В случае с начинающими тренировка кора, как правило, сводится к простейшим нагрузкам на мышцы живота.

ВЫБЕРИ ДЛЯ СЕБЯ БЕЗОПАСНОЕ УПРАЖНЕНИЕ "НА ПРЕСС"

Встань к стене, прижавшись к ней пятками, ягодицами и плечами. Разверни правую руку ладонью вниз и попытайся просунуть ладонь в дырку между стеной и изгибом позвоночника чуть выше ягодиц. Оцени результат:

1 **Ладонь не пролезает** — у тебя уплощенный лордоз. Обязательны упражнения, в которых необходимо поднимать ноги, например, обратные скручивания или подъемы ног в висе на турнике.

2 **Ладонь пролезла, но с трудом** — это нормальная степень лордоза. Разрешены любые упражнения.

3 **Ладонь пролезла, и легко пролезет даже голова** — у тебя гипертрофированный лордоз. Подойдут только скручивания на пресс без подъема корпуса.

6

БЕГ

Все малоинтенсивные и продолжительные кардионагрузки так или иначе можно отнести к разновидностям бега. Еще советская теория физического воспитания требовала, чтобы на начальном этапе подготовки спортсменов присутствовала хотя бы какая-то форма тренировки выносливости.

ОПРЕДЕЛИТЬ ЕЕ ТЕБЕ ПОМОЖЕТ ТЕСТ РУФЬЕ-ДИКСОНА

Подставь нужные значения в формулу: чем хуже будут результаты, тем легче должно быть упражнение. Для начала подсчитай пульс в спокойном состоянии за 15 секунд (в формуле это P1). Затем сделай 20 приседаний, после чего сразу же подсчитай пульс за те же 15 секунд (результат в формуле — P2). Через 1 минуту отдыха, сидя на стуле, снова определи свой пульс за 15 секунд (P3). Считай индекс по формуле:
Индекс = (4*(P1+P2+P3)–200)/10

1 **11 < индекс < 14** — дела ни к черту. Ограничься велоэргометром и не забывай дышать!

2 **7 < индекс < 10** — чуть лучше, но все равно скверно. Разрешена только небыстрая ходьба на беговой дорожке или эллиптический тренажер.

3 **3 < индекс < 6** — ты в хорошей форме. Можно практически все: скакалка, гребной тренажер, бег по утрам, секс вечером и даже интервальные тренировки.

Впрочем, какими бы ни были твои результаты, начинай с тренировки протяженностью не больше 10–15 минут и постепенно увеличивай время до 30–40.

ИЗ ЧЕГО ВЫБРАТЬ

Когда будешь подбирать для себя упражнения, загляни в эту таблицу. Здесь приведены самые распространенные упражнения, подходящие новичкам. Для удобства они расположены в порядке возрастания сложности.

1 ЖИМОВЫЕ	2 ТЯГОВЫЕ	3 ТАЗОВО-ДОМИНАНТНЫЕ	4 КОЛЕННО-ДОМИНАНТНЫЕ	5 КОР	6 КАРДИО
Отжимания от скамьи	Фронтальная тяга на тренажере	Сгибания ног на тренажере	Разгибания ног на тренажере	Втягивания живота лежа	Велотренажер
Отжимания стоя на коленях	Вертикальная тяга за голову	Ягодичный мостик двумя ногами	Приседания, держась руками за опору	Втягивания живота сидя на скамье	Ходьба
Стандартные отжимания	Вертикальная тяга к груди	Ягодичный мостик одной ногой	Жим ногами	Втягивания живота на фитболе	Легкий бег, эллиптический тренажер
Жимы гантелей на наклонной скамье	Подтягивания	Гиперэкстензии	Выпады на месте	Скручивания на полу	Степпер, быстрый бег
Жимы гантелей на горизонтальной скамье	Тяга гантели в наклоне с упором коленом	Румынская тяга с гантелями	Динамические выпады	Скручивания на фитболе	Гребной тренажер, скакалка
Жим штанги на наклонной скамье	Т-штанга с упором грудью	Румынская тяга со штангой	Фронтальные приседания	Обратные скручивания	Интервальные тренировки на беговой дорожке
Жим штанги лежа	Тяга штанги в наклоне	Становая тяга со штангой с пола	Приседания со штангой на спине	Обратные скручивания на наклонной скамье	То же на степпере и гребном тренажере

МЕНЬШЕ — ЛУЧШЕ!

Когда составишь программу, постарайся избежать самой распространенной ошибки начинающих — не делай большого количества подходов и особенно повторов.

В течение первых трех недель делай не больше 1-2 подходов в каждом упражнении, а затем постепенно доведи их до 3-4. Количество повторов поначалу — не более 8. Причем бери вес, который ты можешь поднять и 10, и 12 раз, — но вначале жми все равно 8, очень постепенно доводя количество повторов до 15 (не увеличивая при этом вес отягощений). Когда достигнешь 15 повторов во всех подходах, увеличивай используемый вес, но снижай количество повторов, постепенно возвращаясь к исходным 8. Составляя комплекс, начинай с упражнений для ног и корпуса, а заканчивай тренировкой кора и кардио.

Вот, собственно, и все. Правда ведь, ничего сложного? Зато теперь ты хорошо знаешь свои сильные и слабые места и в фитнес-клуб войдешь, понимая, что ты будешь делать и зачем это нужно. Дальнейшее зависит исключительно от твоей целеустремленности и последовательности. Удачи!

РАЗМИНКА ОСОБОГО НАЗНАЧЕНИЯ

Любой успех на 99% зависит от подготовки: тысячи тренировочных ударов по груше готовят боксера всего к одному нокаутирующему, а нескольким минутам секса предстоят недели ухаживаний. Точно так же и с тренировкой: без достойной разминки она не принесет тебе никакого удовольствия, а может и вовсе закончиться травмой.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

АКТИВНЫЕ ВИДЫ СПОРТА

Для каждого вида спорта нужна своя, специфическая разминка. Но эти два упражнения знает каждый спортсмен. Они универсальны.

1

ДИНАМИЧЕСКИЕ УКЛОНЫ С ДОТЯГИВАНИЕМ

- **Назначение:** активный стретч мышц бедра и спины.
- **Оборудование:** –
- **Выполнение:** встань прямо, ноги на ширине плеч. Сделай правой ногой длинный шаг в сторону и согни ее в колене. Одновременно наклонись вперед и вправо, стараясь коснуться левой ладонью пола за стопой правой ноги. Вернись в исходное положение и повтори с другой ноги. Перед бегом или игрой в футбол проделывай по 2-3 сета из 8 повторов для обеих ног.
- **Эффект:** снижаем риск травмы коленей и улучшаем межмышечную координацию.

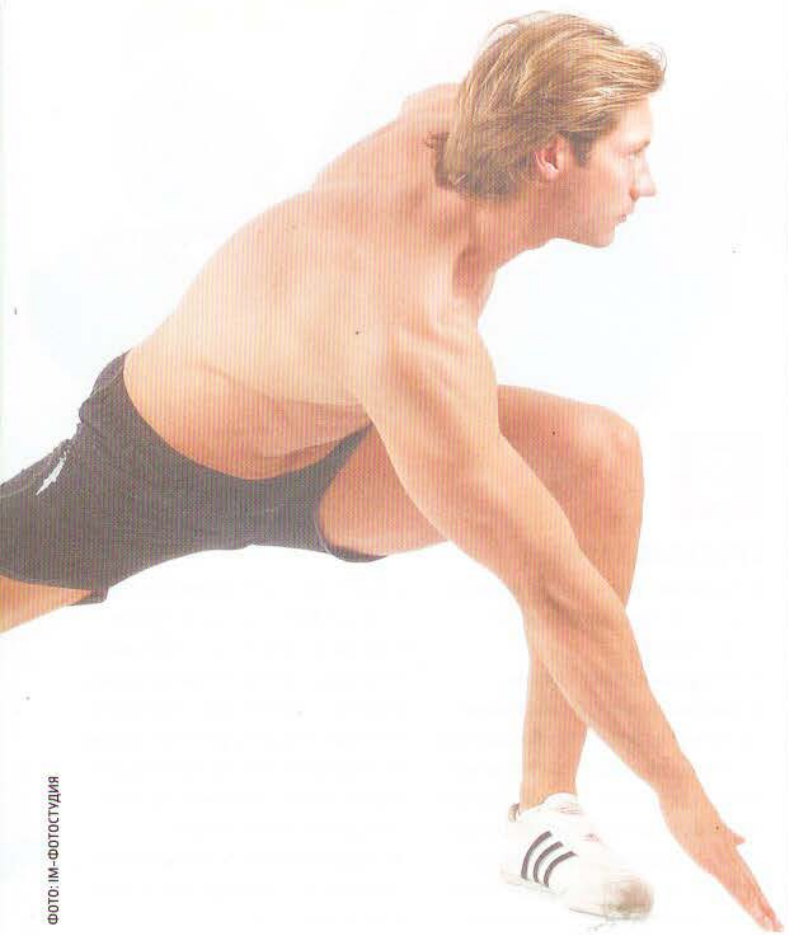


ФОТО: IM-ФОТОСТУДИЯ

2

ЧЕЧЕТКА

- **Назначение:** активация нервной системы перед работой над увеличением быстроты.
- **Оборудование:** –
- **Выполнение:** начни бежать на месте в легком темпе, руки держи согнутыми перед грудью, пятками старайся почти не касаться пола. Резко ускорься и сделай 10 как можно более быстрых семенящих шагов на месте, после чего снова перейди на спокойный бег на месте. Повтори ускорения 5-6 раз. Следи за тем, чтобы не поднимать высоко колени, твоей задачей являются короткие и максимально быстрые движения.
- **Эффект:** готовим тело к быстрым перемещениям в пространстве.

ЖИМ ШТАНГИ ЛЕЖА

Зная, чего требует от человека этот самый жим, несложно разложить разминку перед ним на три простых и доступных упражнения.

2

Т-ОТЖИМАНИЯ

- **Назначение:** активация нервной системы за счет физической работы "глобального" характера.
- **Оборудование:** –
- **Выполнение:** прими положение упора лежа, поставив руки немного шире плеч. Согни руки, коснувшись грудью пола, и поднимись вверх, развернув одну из рук над головой (см. фото). Вернись в исходное положение и повтори с другой руки. Сделай 1-2 сета из 5 повторов для каждой.
- **Эффект:** готовим все тело к силовой работе верха.

К СТЕНКЕ!

- **Назначение:** активный стретч основных движителей в жиме лежа, укрепление вращателей плеча.
- **Оборудование:** стена и зеркало.
- **Выполнение:** встань спиной к стене так, чтобы видеть собственное отражение в зеркале. Прими положение "сдаюсь": руки согнуты в локтях, ладони подняты вверх, лопатки сведены. Вжимая в стену тыльные стороны ладоней и не отрывая от нее локтей, подними руки вверх под углом 45° относительно вертикали. Не снимая давления ладонями и локтями на стену, вернись в исходное положение. Выполни 2-3 сета по 8 повторов. Следи за тем, чтобы твои плечи не поднимались вверх вместе с руками и старайся ставить ноги как можно ближе к стене.
- **Эффект:** снижаем вероятность травм плечевых суставов и повышаем их стабильность.

1

3

ГРУДНЫЕ ЗАГИБЫ

- **Назначение:** улучшение подвижности грудного отдела позвоночника.
- **Оборудование:** коврик.
- **Выполнение:** скатай гимнастический коврик в трубочку и ляг на спину, положив полученный валик под спину, на ладонь ниже основания шеи. Согни ноги в коленях и подними руки под углом 45°. Выполняй скручивания в умеренном темпе, прогибаясь в месте контакта валика со спиной. Сделав 5 повторов, прокатись по валику назад, опуская его на ладонь ближе к поясничному отделу, и сделай еще 5 повторов. Повтори все действия еще раз, но не опускай валик до поясницы – этому отделу позвоночника необходима стабильность!
- **Эффект:** облегчаем выполнение прогиба в спине, уменьшая длину хода штанги.

ПРИСЕДАНИЯ СО ШТАНГОЙ НА СПИНЕ

Приседания со штангой — одно из немногих упражнений, требующих не только активного, но и пассивного стретчинга перед началом серьезной нагрузки.

1

СПЛИТ-ПРИСЕД ПРОСТЕЙШИЙ

- **Назначение:** активный стретч мышц бедра, увеличение подвижности тазобедренного сустава.
- **Оборудование:** зеркало.
- **Выполнение:** встань лицом к зеркалу, поставив одну ногу вперед. Не наклоняясь вперед, опустись в выпад, легко коснувшись пола коленом задней ноги. Плавно вернись в исходное положение. Упражнение делай медленно — трать на подъем и опускание в выпад не менее 2 секунд. Проделай по 2 сета из 8 повторов для каждой ноги.
- **Эффект:** готовим к силовой нагрузке все основные суставы ног.

2

РЫЦАРСКИЕ ВЫПАДЫ

- **Назначение:** пассивный стретч сгибателей бедра.
- **Оборудование:** коврик.
- **Выполнение:** преклони колено, поставив одну ногу вперед на всю стопу, а другую — коленом и подъемом стопы на коврик. Упрись обеими руками в колено передней ноги, слегка прогнись в пояснице и постарайся опустить таз как можно ниже к полу. Задержись в таком положении на 10–15 секунд и смени ногу. Повтори упражнение по желанию.
- **Эффект:** увеличиваем глубину приседа и снижаем риск травмы поясницы.

3

ПРИСЕД ПОБЕЖДЕННОГО

- **Назначение:** стретч мышц плечевого пояса и сгибателей бедра.
- **Оборудование:** гриф/палка.
- **Выполнение:** поставь ноги шире бедер, максимально широким хватом возьми в руки палку и подними ее над головой. Не наклоняясь вперед, на три счета опустись в полный присед, задержись там на секунду и так же плавно вернись в исходное положение. Сделай 1–2 сета из 5 повторов и постепенно старайся облегчать вес используемого снаряда: чем он тяжелее, тем проще!
- **Эффект:** безопасно греем поясницу и уменьшаем дискомфорт в плечах при удержании штанги.

ТЯГА "СУМО"

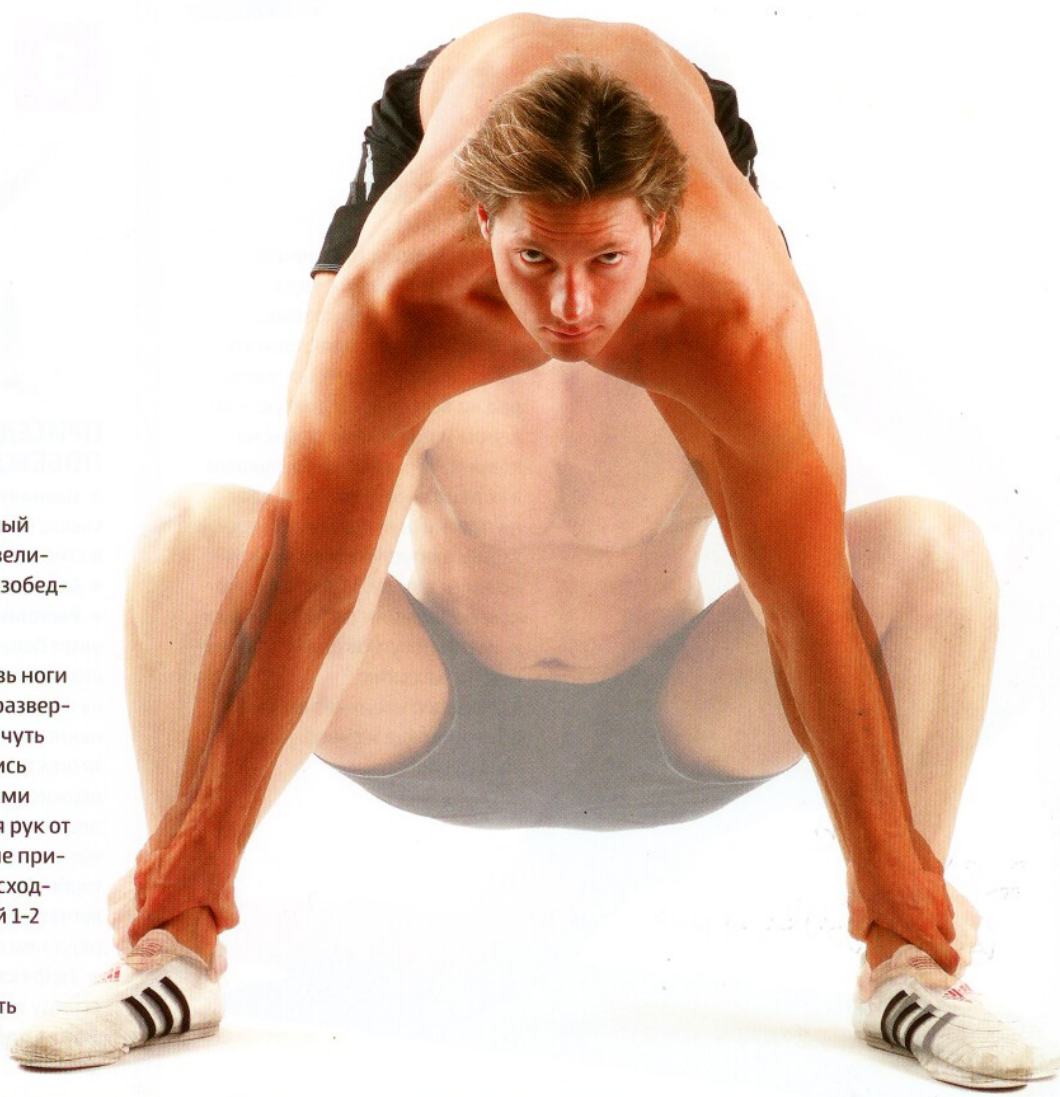
Из всех становых тяг "сумо" — самая безопасная, ход спины в ней совсем небольшой. Однако должную разминку перед выполнением никто не отменял.

1

ЧЕРВЯК

- **Назначение:** подготовка разгибателей позвоночника к изометрической работе.
- **Оборудование:** фитбол.
- **Выполнение:** ляг на фитбол, руки на поясе. Опираясь на мяч верхом спины, оторви таз от пола и плавно вернись в исходное положение, не касаясь пола ягодицами. Сделай 2-3 сета по 8 повторов. Главное, не выпрямляй полностью ноги — это небезопасно!
- **Эффект:** прогреваем поясницу и разгибатели бедра.

2



НОГИ В РУКИ

- **Назначение:** активный стретч мышц бедра, увеличение подвижности тазобедренных суставов.
- **Оборудование:** —
- **Выполнение:** поставь ноги шире бедер, немного развернув носки в сторону, и чуть согни колени. Наклонись вперед и вцепись руками в лодыжки. Не отрывая рук от ног, выполняй глубокие приседы, возвращаясь в исходное положение. Сделай 1-2 сета из 8 повторов.
- **Эффект:** разогреваем заднюю поверхность бедра и снижаем риск травмы коленей.

3

ПОДКАБЛУЧНИК

- **Назначение:** активный стретч приводящих, увеличение подвижности тазобедренных суставов.
- **Оборудование:** –
- **Выполнение:** поставь ноги шире плеч, ступни расположи параллельно друг другу, таз отведи немного назад и вытяни руки перед собой. Согни правую ногу и опустись в боковой выпад. Из этого положения, не поднимаясь вверх, перекатись на другую ногу и вернись обратно – это будет считаться одним повтором. Сделай 2-3 сета по 8 повторов.
- **Эффект:** разогреваем тазобедренные суставы.

ТЕПЛЫЙ ПРИЕМ

Самым приятным видом разминки, несомненно, является разминка перед тренировкой гибкости. Потому что оптимальным для этой цели будет только... теплый душ или джакузи. Любая физическая нагрузка, будь то бег или упражнения с собственным весом, укорачивает твои мышцы, вместо того чтобы готовить их к растяжке. Поэтому разумнее всего совмещать тренировку гибкости с отходом ко сну: ужин, теплый душ, стретчинг – и гибкость мутанта, а также глубокий, здоровый сон тебе обеспечены!

ЧАСТЬ II
ПРОГРАММА

WWW.MHEALTH.RU MH

НАЗАД В ТУЛОВИЩЕ

Предлагаем начать годовую программу с месяца подготовительных тренировок. Они позволят тебе войти в форму (или вернуть ее) даже в самых запущенных домашних условиях. Просто протри свои пыльные гантели.

МЕТОДИКА: МАЙКЛ МЕДЖИА

МЕСЯЧНЫЙ ПЛАН ПОВЫШЕНИЯ ЛИЧНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

ПРАВИЛА

С понедельника начни привыкать заниматься трижды в неделю, отдыхая между тренировками ровно день (необходимо для восстановления нервной системы и здорового мышечного роста). Чтобы организм чаще получал новую нагрузку, чередуй комплексы, представленные ниже. К примеру, в понедельник это будет Тренировка 1, в среду — Тренировка 2, в пятницу — снова Тренировка 1, в понедельник следующей недели — Тренировка 2 и т.д.

- **Тренировка 1** Выполняй упражнения попарно, в виде суперсета: делай упражнения каждой пары подряд, без отдыха между ними, после чего отдыхай 60-90 секунд и повторяй суперсет еще 1-2 раза. Переходи к следующей паре.

СУПЕРСЕТ 1: выпад с вращением + червяк
СУПЕРСЕТ 2: Т-отжимания + журавль
СУПЕРСЕТ 3: коленный вал + угловатые движения
СУПЕРСЕТ 4: упорные отжимания + ходячий жим

- **Тренировка-2** На этот раз объедини все упражнения в один долгий и упорный суперсет. Не отдыхая, двигайся по порядку — от первого до восьмого упражнения. Ни в коем случае не меняй порядок выполнения: такие нагрузки, как коленный вал и угловатые движения, утомляют одни и те же части организма, а потому специально разнесены как можно дальше друг от друга.

1
Выпад с вращением

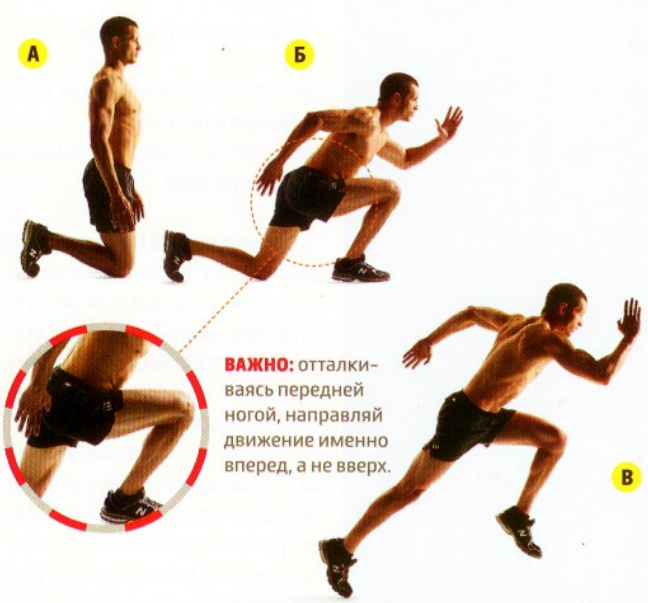
Поставь правую ногу вперед на расстояние двух больших шагов, возьми гантель в руки и подними ее к груди **[А]**. Сгибая ноги, опустись в выпад, почти касаясь пола коленом левой ноги **[Б]**, после чего поверни корпус вправо **[В]**. Возвратись в исходное положение в обратном порядке. Сделай 5–7 повторов для каждой стороны.

2
Т-отжимания

Из традиционного упора лежа согни руки и коснись грудью пола **[А]**. После этого распрями руки **[Б]** и, не прерывая движения, поверни корпус вправо. Правую руку подними над собой так, чтобы тело сформировало красивую и накачанную букву Т **[В]**. В обратном порядке вернись в исходное положение и повтори.

3
Коленный вал

Найди в зале метров пять свободного места и встань перед этим местом на колени **[А]**. Без промедления сделай резкий рывок вперед, начиная движение с правой ноги **[Б]**. Пробежав упомянутые 5 м **[В]**, неторопливым шагом вернись обратно и повтори рывок с другой ноги. Сделай по 4 спринта для каждой.



4
Ходячий жим

Возьми в руки гантели весом вдвое меньше тех, которые ты обычно жмешь над головой. Удерживая их перед собой **[А]**, сделай шаг вперед и одновременно выжми гантели вверх **[Б]**. Опуская их, приставь оставшуюся позади ногу и повтори движение с другой ноги. Пройди 12–18 шагов.

5
Упорные отжимания

Стоя на легких гантелях, прими упор лежа **[А]**. Не меняя положения тела, отведи правую руку в сторону **[Б]**, задержись на секунду и вернись в исходную позицию. Повтори то же с другой руки. Сделай по 5-6 повторов для каждой.

ВАЖНО: тело должно быть неподвижным, двигаются только руки.

6
Угловатые движения

Расставь три стаканчика так, чтобы получился равносторонний треугольник, длина сторон которого примерно 5 м. Встань ровно посередине основания геометрической фигуры и глубоко вдохни. Быстро пробеги до вершины треугольника, коснись ее **[А]** и вернись к исходной точке спиной вперед **[Б]**. Теперь сделай два рывка вправо и влево, каждый раз возвращаясь в центр. Отдохни 30 секунд. Повтори 5-7 раз.

ВАЖНО: каждый раз добегая до цели, не наклоняйся, а глубоко приседай.

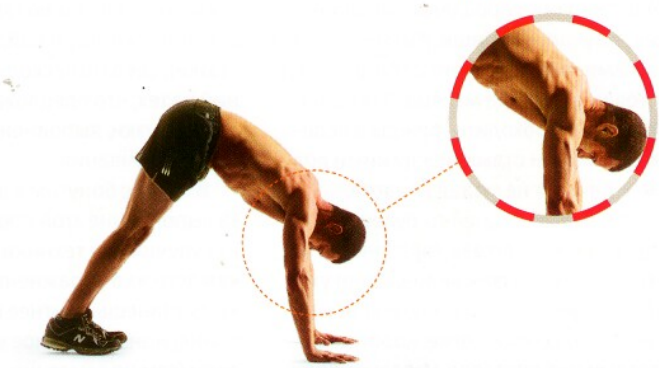
7
Журавль

Стоя прямо (ноги на ширине бедер) **[А]**, наклонись вперед и вытяни левую руку перед собой **[Б]**. Одновременно отведи правую ногу назад. В финальной части упражнения твое тело, левая рука и правая нога должны сформировать прямую линию. Вернись в исходное положение и повтори. Чередуй ноги до тех пор, пока не насчитаешь 8-20 повторов для каждой.

ВАЖНО: упражнение будет простым, если прогибаться в пояснице, поэтому не прогибайся вовсе.

8
Червяк

Наклонись и упрись руками в пол так, как показано на фото. Перебирая руками, опусти корпус к полу, стараясь отвести ладони максимально вперед. После этого, осуществляя движение крохотными шагами, подтяни ноги к рукам в прежнее положение. Выполни 5-8 таких циклов.



ВАЖНО: ни в коем случае не прогибайся в спине назад — а для этого сильно разведи лопатки.

НЕ УСТАВАТЬ И НЕ СДАВАТЬСЯ

Переходим к более интенсивным занятиям. Сейчас самый удачный момент развить выносливость. Потому что если ты не можешь выполнять физическую работу бодро и долго, то вряд ли далеко продвинешься в наращивании силы и мышечной массы. Развить выносливость поможет наш шестинедельный курс.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Ты будешь удивлен, но развить выносливость самых главных мышц тела можно с помощью всего 6 упражнений, подробно описанных на следующих двух страницах. Фишка в том, как именно их выполнять. Но обо всем по порядку.

Первое, что тебе нужно сделать, – определить свой десятиповторный максимум (10ПМ) в каждом из этих 6 упражнений. Проще говоря, найти тот вес, с которым ты можешь **правильно** выполнить каждое упражнение не более 10 раз. На это может уйти неделя, а может и не одна, но я гарантирую – о потраченном времени ты не пожалеешь.

Выяснив свои 10ПМ для каждого упражнения, хорошенько их запомни, а лучше – запиши. Именно с этими весами тебе предстоит работать предстоящие полтора месяца. Твои занятия будут проходить трижды в неделю. При этом отдых между ними должен длиться не менее 24 часов.

В каждый из дней ты будешь выполнять лишь по два упражнения из этой шестерки (как видишь, они уже заботливо разбиты мною на пары), зато – по особой схеме: короткими сетами из 5 повторов, чередуя упражнения, без отдыха и на время!

Поясню на примере упражнений первого дня: сделав 5 приседаний с весом 10ПМ, ты сразу же бежишь к турнику и выполняешь 5 подтягиваний, а затем немедленно возвращаешься к приседаниям. И так все 15 минут (если речь идет о неделях 1 и 2, для других недель смотри таблицу). Твоя задача – совершить максимальное общее количество повторов в каждом упражнении в нечетную неделю и перебить собственный рекорд в четную. Что важно: зацикливаться на 5 повторах необязательно. 4 – хорошо, 3 – нормально. Главное – не теряй времени!

Если после всей этой беготни у тебя еще останутся силы и азарт, можешь, передохнув 5-10 минут (это время посвяти заполнению таблицы самоконтроля, которую найдешь в конце статьи), сделать несколько упражнений из тех, что предложены в качестве допнагрузки, выполнения "на слабо" и самодобивания.

И кстати, бонусом к выносливости за выполнение этой программы станут улучшение техники исполнения каждого из 6 упражнений (фактически ты станешь опытнее в техническом плане) и значительное увеличение силы (сам не заметишь, как все твои 10ПМ превратятся в 15ПМ).

WWW.MHEALTH.RU MH

ДЕНЬ 1

1а
Приседания со штангой на спине

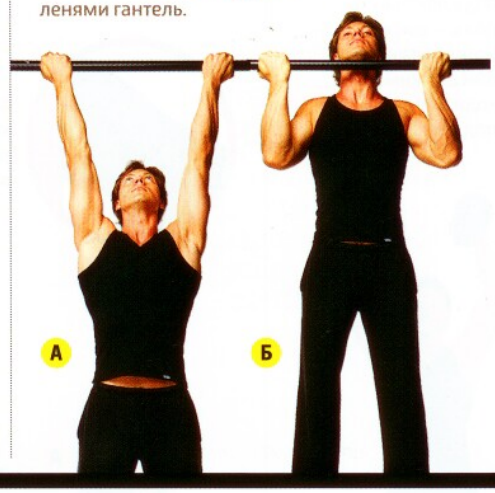
Штанга лежит на плечах чуть ниже основания шеи (хват – как при жиме лежа). Ноги чуть шире бедер и немного согнуты, лопатки сведены, таз – слегка назад **[А]**. Сделай глубокий вдох и, начиная приседание с движения таза, плавно присядь **[Б]**, а затем мощным движением вернись в положение А.

ВАЖНО: колени должны быть направлены в сторону мысков.

1б
Подтягивания обратным хватом

Повисни на перекладине (хват – обратный, не уже плеч) **[А]**. Полностью выпрями руки, слегка прогнись в грудном отделе позвоночника. Сводя лопатки, поднимись вверх, стараясь коснуться перекладины средней частью груди **[Б]**. Не делая пауз и контролируя движение, вернись в положение А.

ВАЖНО: можешь подтянуться больше 10 раз – используй специальный пояс с отягощением или зажми между коленями гантель.



- **В качестве допнагрузки сделай** в первые две недели – 12-15 повторов жима штанги лежа или отжиманий на брусьях. Отдохни минуту и выполни такое же количество подъемов штанги на грудь либо рывков со штангой или гантелями. Отдохни минуту и повтори весь кластерный сет еще раз. В недели 3 и 4 сделай 3 сета по 10-12 повторов по той же схеме. В недели 5 и 6 – 4 сета по 6-8 повторов.
- **Выжми из себя "на слабо"** в первые две недели – 12-15 повторов гиперэкстензий одной ногой или сгибаний ног на тренажере. Отдохни минуту и выполни такое же количество подъемов на носки сидя или стоя. Отдохни минуту и повтори весь кластерный сет еще раз. В недели 3 и 4 сделай 3 сета по 10-12 повторов по той же схеме. В недели 5 и 6 – 4 сета по 6-8 повторов.
- **Добей себя** несколькими сетами скручиваний на фитболе. Всего ты должен сделать 60-70 повторов в первые две недели, 70-80 – в 3 и 4, 90-100 – в 5 и 6.

ДЕНЬ 2

2а
Жим штанги лежа

Ляг на скамью, поставив ступни шире плеч. Сведи лопатки. Возьмись за гриф удобным хватом и сними штангу со стоек, поместив ее строго над плечевыми суставами **[А]**. На вдохе опусти штангу, коснувшись грифом нижней части груди **[Б]**. Без пауз вернись в положение А.

ВАЖНО: следи, чтобы кисти не сгибались под тяжестью снаряда.

2б
Тяга гантелей в наклоне поочередно

Возьми в руки гантели, поставь ноги чуть уже (!) бедер и наклонись, прогнувшись в пояснице, так, чтобы гантели оказались ниже уровня коленей **[А]**. Подтяни правую гантель к поясу, начиная тягу с движения лопатки **[Б]**. Выпрями руку и вернись в положение А. Сделай то же самое левой рукой – это и будет один повтор.

ВАЖНО: держи спину неподвижно, то есть не разворачивай корпус вслед за рукой.

- **В качестве допнагрузки сделай** в первые две недели – 12-15 повторов тяги блока сидя широким хватом или лицевой тяги на блоке. Отдохни минуту и выполни такое же количество повторов тяги гантелей к подбородку или высокой тяги со штангой. Отдохни минуту и повтори весь кластерный сет еще раз. В недели 3 и 4 сделай 3 сета по 10-12 повторов по той же схеме. В недели 5 и 6 – 4 сета по 6-8 повторов.
- **Выжми из себя "на слабо"** в первые две недели – 2 сета из 12-15 повторов разводок с гантелями сидя. В недели 3 и 4 – 3 сета по 10-12 повторов тех же разводок. В недели 5 и 6 – 4 сета по 6-8 повторов. Отдых между сетами – минута. Затем сделай любое упражнение на хват. В первые недели 2 сета на максимальное время с отдыхом в минуту, в недели 3 и 4 – 3 сета по той же схеме, в недели 5 и 6 – 4 сета.
- **Добей себя** несколькими сетами боковых наклонов с гантелью стоя. Всего ты должен сделать 60-70 повторов в первые две недели, 70-80 – в недели 3 и 4, 90-100 – в 5 и 6.

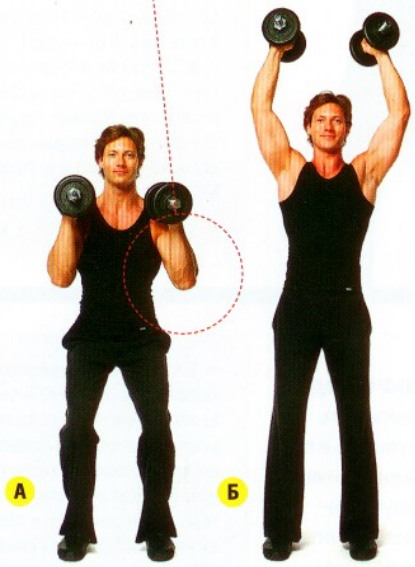
ФОТО: EAST-NEWS

ДЕНЬ 3

3а
Швунг с гантелями

Подними гантели к плечам, расположив предплечья строго вертикально. Держи ноги чуть согнутыми в коленях, а спину ровной, не допуская даже малейшего прогиба. Сделай небольшой присед **[А]** и, помогая ногами, вытолкни гантели вверх **[Б]**. После небольшой паузы вернись в положение А, активно пружиня ногами, когда будешь опускать гантели.

ВАЖНО: не разводи локти в стороны – в исходном положении они должны находиться четко под гантелями.



3б
Становая тяга со штангой

Подойди вплотную к штанге так, чтобы голени касались грифа. Поставь ноги на удобную ширину, слегка прогни спину. Присев и наклонившись, возьмись за гриф. Разведи лопатки и слегка подайся вверх, чтобы руки были напряжены, а плечи располагались как можно дальше от пола. Оттолкнувшись ногами, подними штангу почти до коленей **[А]**. Не прерывая движения, подай таз вперед и с силой разогни корпус **[Б]**. Полностью выпрямившись, сделай небольшую паузу, вернись в положение А, потом ставь штангу на пол.

ВАЖНО: контролируй прогиб в пояснице.

- **В качестве допнагрузки сделай:** в первые две недели – 12-15 повторов подъемов на платформу или жима ногами. Отдохни минуту и выполни такое же количество подъемов на носки стоя или сидя. Отдохни минуту и повтори весь кластерный сет еще раз. В недели 3 и 4 сделай 3 сета по 10-12 повторов по той же схеме. В недели 5 и 6 – 4 сета по 6-8 повторов.
- **Выжми из себя "на слабо"** в первые две недели – 12-15 повторов жима штанги или гантелей на наклонной скамье. Отдохни минуту и выполни такое же количество подъемов штанги или гантелей на бицепс. Отдохни минуту и повтори весь кластерный сет еще раз. В недели 3 и 4 сделай 3 сета по 10-12 повторов по той же схеме. В недели 5 и 6 – 4 сета по 6-8 повторов.
- **Добей себя** несколькими сетами подъемов ног в висе на турнике. Всего ты должен сделать 60-70 повторов в первые две недели, 70-80 – в недели 3 и 4, 90-100 – в 5 и 6.

ВАЖНО!

Только не вздумай считать данную программу жиросжигательной и параллельно садиться на жесткую диету! Основная задача этих шести недель – увеличить твою выносливость, а ограничения в питании мгновенно сведут такую возможность на нет. Даже на стандартном питании программа способна изменить тело в лучшую сторону, гармонизировать его состав. Как показывает мой опыт, худые на ней обрастают мышцами, а толстые – худеют.

Благодарим сеть магазинов "Спортмастер" за помощь в организации съемки

ТАБЛИЦА САМОКОНТРОЛЯ

ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ		15 МИНУТ		20 МИНУТ		25 МИНУТ	
НЕДЕЛИ		1	2	3	4	5	6
Общее количество повторов в каждом упражнении	1а						
	1б						
	2а						
	2б						
	3а						
	3б						

СДЕЛАЙ МАКСИМУМ – ПРИВЕДИ СЕБЯ В ФОРМУ!

ТРЕНИРОВКА + ПИТАНИЕ = УСПЕХ

ДО ТРЕНИРОВКИ

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВКИ

MegaMass 2000

MegaMass2000 идеален для приема перед тренировкой для максимальной накачки мышц. Содержит отличный многокомпонентный протеин , трехалозу и таурин. В порции коктейля содержится оптимальный набор витаминов и минералов Максимальный эффект!

MAXIMUM KREA-GENIC®

Maximum Krea-Genic® – это креатин с двойным буфером, который почти полностью усваивается мускулатурой. Он повышает работоспособность и увеличивает объем клеток мышечной ткани. Krea-Genic® затмит любой другой продукт с креатином!

PREMIUM WHEY

Коктейль Premium Whey способствует быстрому запуску процесса восстановления после тренировки. Это становится возможным благодаря свободному L-глютамину и изоляту сывороточного протеина, который особенно хорошо усваивается мускулатурой.

группа компаний «Спорт-Экспресс»
компания «Вейдер-Русланд»
эксклюзивный представитель
Weider GmbH в России

OKFIT.RU
Спортивное питание

Розница:	8 495 505-1328
Опт:	8 495 762-9301
Врач-консультант:	8 495 505-2138
E-mail:	order@joe-weider.ru

СДЕЛАЙ СВОЮ ТРЕНИРОВКУ ОПТИМАЛЬНОЙ, И УСПЕХ ПРИДЕТ БЫСТРЕЕ. УБЕДИСЬ САМ! WWW.WEIDER.RU

реклама

БЫСТРАЯ ДОРОГА К ДЮЙМАМ^3

Надеемся, после предыдущего периода ты стал выносливым, как вол. Ты готов к долгим подходам и большому количеству упражнений, а это позволит накачать объемные мускулы. Переходим к следующему — гипертрофийному периоду, где снова увеличиваем интенсивность.

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ
МЕТОДИКА: ДЖО ДОУЭЛЛ

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

Итак, впереди 6 недель. Как эффективно использовать этот срок, выжав из мускулов максимум возможного (физиологически это — плюс 0,2% мышечной массы в день)? Легко! Достаточно повторить грамотно выстроенную тренировку всего каких-то 18 раз, занимаясь по 3 раза в неделю и отдыхая между походами в спортзал не менее 48 часов. Главное — соблюдать два важных правила.

1. Чередуй упражнения с одинаковыми номерами (например, 1а и 1б). Выполнив предписанное количество повторов в "а", отдохни и переходи к "б", а затем вновь передохни и возвращайся к "а". И так до тех пор, пока не сделаешь все предписанные подходы в каждом из этих упражнений. Сделал — опять отдохни и переходи к следующей паре.

1а
Становая тяга рывковым хватом

ЦЕЛЬ: мышцы задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, ягодицы

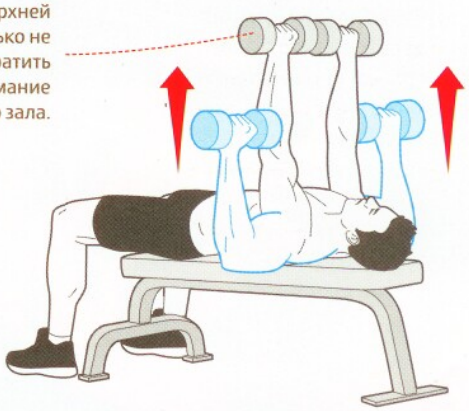
Встань перед штангой. Глубоко присядь, возьмись за гриф максимально широким хватом и выпрями спину. Отталкиваясь ногами от пола, поднимись вверх и выпрямись. Вернись в исходное положение, поставив штангу на пол.

ВАЖНО: не сводя лопатки и держи руки прямыми, сознательно напрягая трицепсы.

1б
Жим гантелей лежа

ЦЕЛЬ: грудные, дельтовидные мышцы, трицепсы

Сядь на край скамьи, возьми гантели и поставь их себе на колени. Плавно ляг на спину, а гантели подними над грудью, развернув их в одну линию, ладони от себя (это исходное положение). Согни руки в локтях, разводя гантели по сторонам от груди. Вернись в исходное положение.

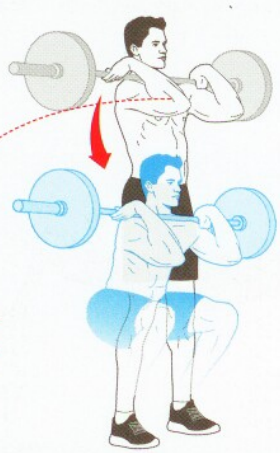


ВАЖНО: не сталкивай гантели в верхней точке, если только не стремишься обратить на себя внимание всего зала.

2а
Фронтальные приседания

ЦЕЛЬ: квадрицепсы, разгибатели позвоночника, мышцы задней поверхности бедра, ягодицы

Помести штангу на стойки силовой рамы, установленные на высоте твоих плеч. Возьмись за гриф прямым хватом снизу и положи его на передние дельты. Сделай шаг назад, поставь ноги на ширину плеч (это исходное положение). Глубоко приседай и возвращайся в исходное положение.



ВАЖНО: выводи локти максимально далеко вперед, чтобы штанга надежнее лежала на плечах.

2б
Подтягивания обратным хватом

ЦЕЛЬ: бицепсы, широчайшие мышцы спины

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом (если нужно, предварительно прикрепи к поясу дополнительное отягощение). Сводя лопатки, подтянись максимально высоко, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Плавно вернись в исходное положение.

ВАЖНО: выполняй упражнение, прогибаясь в грудном отделе позвоночника.

2. Держи нужный темп: поднимай снаряды за 1 секунду, а опускай не менее чем за 3. Это касается всех упражнений, кроме 3а, которое нужно выполнять во взрывном режиме – толкая штангу вверх как можно быстрее.

НЕДЕЛИ 1 И 2
Повторяй каждый сет трижды, совершая по 10 повторов в каждом упражнении и отдыхая между подходами по 45 секунд.

НЕДЕЛИ 3 И 4
Делай 4 сета по 8-10 повторов в каждой паре упражнений, кроме 4а-4б, в которых по-прежнему остаются три сета. После каждого подхода отдыхай по 60 секунд.

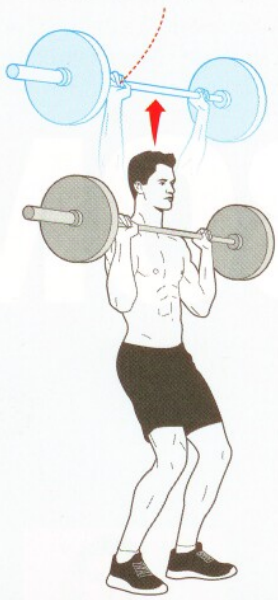
НЕДЕЛИ 5 И 6
Делай 4 сета по 6-8 повторов для всех упражнений, кроме 4а и 4б, где по-прежнему остаются 3 сета. Отдыхай по 90 секунд между всеми подходами, кроме 4а и 4б, где отдых остается равным 60 секундам.

3а
Швунг жимовой

ЦЕЛЬ: дельтовидные мышцы, квадрицепсы, трицепсы

Притворись, будто вновь решил заняться фронтальными приседаниями (2а), приняв такое же исходное положение, а затем – неожиданно для окружающих – соверши резкий толчок штанги. (Это делается так: опускаешься в присед на 1/4 амплитуды, сразу же с силой выпрямляешь ноги и, продолжая движение руками, поднимаешь штангу над головой). Вернись в исходное положение, мягко спружинив ногами.

ВАЖНО: используй средний хват, держа руки чуть шире плеч.



3б
Молотки сидя

ЦЕЛЬ: бицепсы, плечевые и плечелучевые мышцы

Сядь на край скамьи, поставь ноги вместе, в руки возьми по гантели и выпрями спину. Не смещая локти, подними гантели к плечам, с силой сократи бицепсы, досчитай до двух и вернись в исходное положение.

ВАЖНО: следи за тем, чтобы в верхнем положении кисти рук не болтались вверх-вниз.

4а
Гиперэкстензии

ЦЕЛЬ: мышцы задней поверхности бедра, разгибатели позвоночника, ягодицы

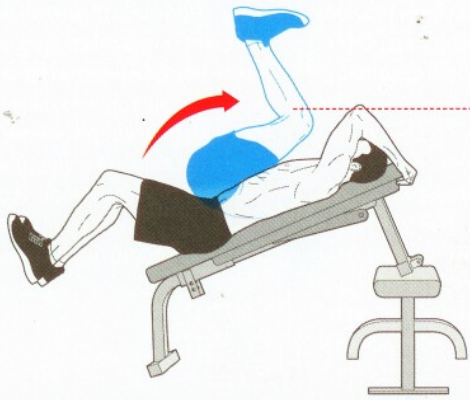
Ляг на скамью для гиперэкстензий так, чтобы верх опорной подушки совпал с верхом твоих шорт. Чуть согни ноги в коленях и сцепи руки за затылком. Опусти корпус и плавно вернись в исходное положение. Хочешь увеличить нагрузку? Держи перед грудью диск от штанги.

ВАЖНО: в верхнем положении твоя спина должна быть лишь слегка прогнута в пояснице, выгибать ее категорически запрещено.

4б
Обратные скручивания на наклонной скамье

ЦЕЛЬ: прямая и косые мышцы живота

Ляг на наклонную скамью. Если таковой в зале не нашлось, в панике беги оттуда прочь! Шутка. Просто взгромозди одну обычную скамью на другую, как показано на рисунке, и все-таки ляг. Плотно прижми спину к скамье, согни ноги в коленях и оторви их от пола. Подтяни колени к груди, округляя спину и приподнимая таз. Вернись в исходное положение. Хочешь увеличить нагрузку? Зажми между коленями медбол.



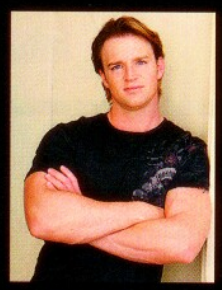
ВАЖНО: не стремись достать коленями до ушей, держись умеренной амплитуды.

ЖИМ ПО-НОВОМУ

Мышцы, как и ты, очень хорошо умеют приспосабливаться. Поэтому иногда перестают расти. Наша задача — как следует их встряхнуть (устроить 4 недели экспериментального фитнеса, от которого они будут в шоке). Продолжение гипертрофийного периода в новом, взрывном темпе.

Самые эффективные тренировочные программы преследуют, как правило, какую-нибудь одну цель. Превратить, например, жирного в поджарого (хилого — в сильного, тюфяка — в спортсмена и т.д.). С точки зрения человеческой физиологии все это, конечно, правильно, поскольку организм, он как бригадир ремонтной бригады — гораздо лучше понимает конкретные команды, а не абстрактное "Сделай мне красиво!". Отсюда, кстати, и строгость большинства фитнес-программ: 4 подхода по 12 повторов, и ни шага в сторону. Но что же делать, если хочется всего и сразу?

Решение нашел заслуженный тренер Америки, бакалавр наук в области биологии человека и вообще крутой парень Чад Уотербери. В своей книге "Качок на скорую руку" (Huge in a Hurry) он утверждает, что, занимаясь по описанной далее программе, ты (да-да, конкретно ты!) не только сожжешь лишний жир благодаря работе с большими весами, но и увеличишь силу и объем мускулов. И при этом, заметь, тебе даже не придется считать количество подходов!



МН-ДОСЬЕ

Чад Уотербери, автор книги "Качок на скорую руку", нестандартный тренер. Во-первых, вместо обычных 2-3 сетов по 8-12 повторов он запросто может попросить тебя сделать все наоборот — 8-12 сетов по 1-3 повтора. Во-вторых, он терпеть не может жим штанги лежа. А в-третьих, Чад вообще не слишком часто пользуется отягощениями, предпочитая им сложные варианты привычных упражнений с собственным весом. Так что не удивляйся, если программа, которую ты сейчас увидишь, не будет похожа на все, что ты знал о тренировках раньше.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Программа Уотербери состоит из трех тренировок, каждую из которых нужно выполнять один раз в неделю, отдыхая перед следующей не менее 48 часов. При этом твоя главная задача – выполнить все предписанные повторы каждого упражнения конкретной тренировки. Сколько сетов это от тебя потребует – неважно. Главное – выполнять каждый повтор максимально быстро, сохраняя при этом хорошую технику и не делая пауз ни в одной точке движения. Сразу же завершай подход, как только скорость выполнения упражнения начнет снижаться или ухудшится техника.

Еще одна немаловажная деталь – грамотный подбор рабочего веса. Масса снаряда должна быть такой, чтобы поднять его ты мог не больше указанного для первого сета количества повторов. Например, если указано 4-6, подбирай такой вес, с которым ты можешь сделать не более 6 технически безупречных повторов. Этот вес и будет рабочим на сегодня для данного конкретного упражнения.

Суть ясна? Приступаем!

ТРЕНИРОВКА I

25 повторов в каждом упражнении
4-6 повторов в первом сете
45 секунд отдыха между сетами и упражнениями

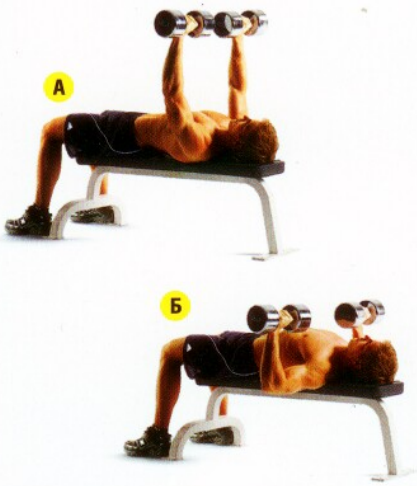
1
Подтягивания

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом чуть шире плеч. Немного прогнись в грудном отделе позвоночника, скрести лодыжки, взгляд направь на перекладину [А]. Подтянись вверх как можно быстрее и коснись турника грудью [Б]. Вернись в исходное положение. Если же собственный вес кажется тебе, напротив, слишком легким, используй утяжелители, подвесив их

ВАЖНО: подтягиваясь, старайся поднять подбородок выше перекладины.

2
Жим гантелей лежа

Ляг на горизонтальную скамью, поставив ноги шире плеч и подняв гантели над грудью. Грифы должны составить единую линию [А]. Опусти гантели по сторонам от груди [Б] и немедленно выжми их вверх, вернувшись в исходное положение.



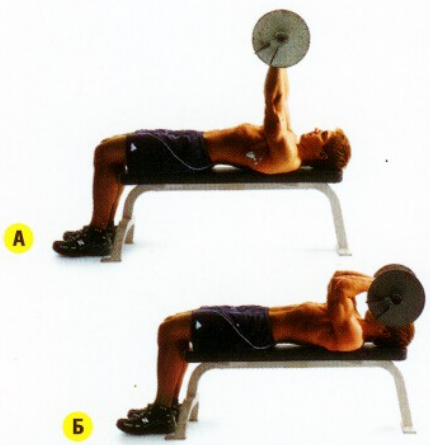
3
Фронтальные приседания

Подойди к штанге, лежащей на стойках, и возьмись за нее прямым хватом, расположив кисти несколько шире плеч. Выведи оба локтя далеко вперед и помести штангу на переднюю часть дельтовидных мышц. Сними снаряд со стоек, отойди от них на пару шагов, чуть согни колени и отведи таз назад [А]. Не опуская локтей и не округляя спины, глубоко присядь, стараясь опустить тазобедренные суставы ниже коленей [Б]. Мощным движением вернись в исходное положение.

ВАЖНО: держи плечи параллельно полу, иначе штанга свалится тебе под (а возможно, и на) ноги.

4
Французский жим лежа со штангой

Возьми штангу с изогнутым грифом прямым хватом чуть уже плеч и ляг на горизонтальную скамью, временно положив снаряд себе на бедра. Почти полностью выпрямив руки, подними штангу вверх [А]. Не двигая плечами, согни руки в локтях, опустив кисти чуть ниже локтевых суставов [Б]. Сразу же вернись в исходное.



ТРЕНИРОВКА II

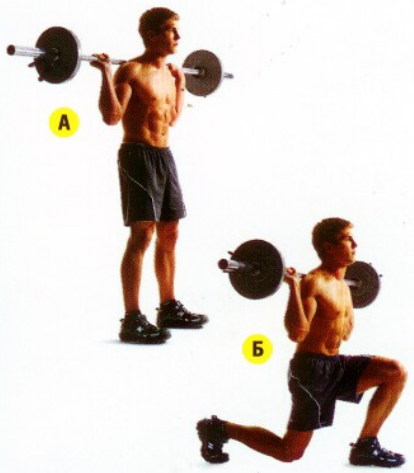
1
Тяга гантели в наклоне

Возьми в правую руку гантель, поставь левую ногу вперед, корпус опусти почти до горизонтального положения. Правую руку выпрями, чтобы гантель оказалась чуть ниже коленей [А]. Сводя лопатки, подтяни гантель к поясу [Б] и вернись в исходное положение. Приступай к прокачке левой руки после того, как сделаешь (с перерывами) рекомендованные 40 повторов для правой.

ВАЖНО: поднимай плечо только до параллели с полом, не выше.

3
Выпады со штангой назад

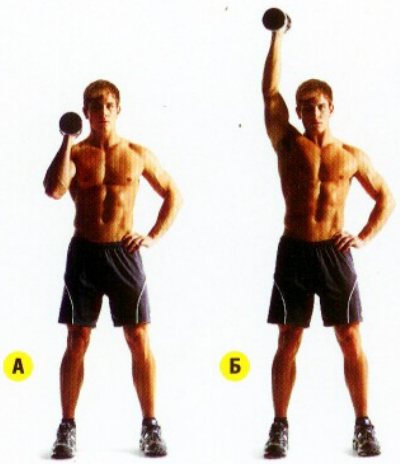
Помести штангу на спину чуть ниже основания шеи, сведи лопатки, выпрямись и поставь ноги на ширину бедер [А]. Удерживая корпус неподвижным, сделай левой ногой шаг назад, одновременно согнув правую ногу в колене. Опустись в выпад так, чтобы колено левой ноги почти коснулось пола [Б]. Вернись в исходное и повтори. Сделав 40 повторов с перерывами, смени ногу.



40 повторов в каждом упражнении
10-12 повторов в первом сете
60 секунд отдыха между сетами и упражнениями

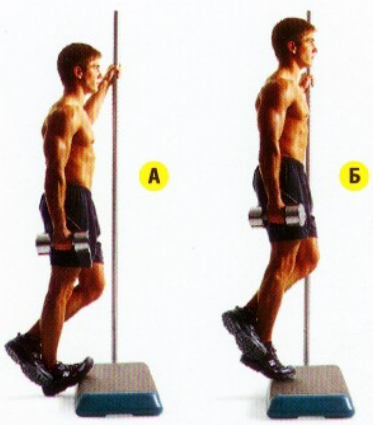
2
Жим стоя одной рукой

Поставь ноги на ширину бедер, чуть согни в коленях и, взяв в правую руку гантель, подними ее к плечу [А]. Не отклоняя корпус в сторону, выжми гантель вверх над правым плечом [Б] и вернись в исходное. Сделав обычные 40 повторов, смени руку.



4
Подъемы на мыски

Встань на правую ногу, поставив ее мысок на степ-платформу или пару дисков от штанги, сложенных друг на друга. В правую руку возьми гантель. Левую ногу слегка согни и помести ее стопу на икру правой. Для сохранения равновесия держись за неподвижную опору [А]. Не помогая себе рукой, поднимись на мыске как можно выше [Б] и вернись в исходное положение. Сделав все повторы, смени ногу и переложи гантель в другую руку.

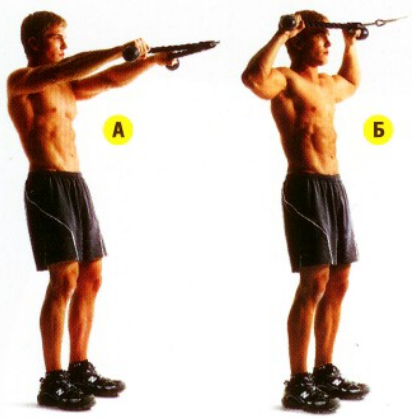


ТРЕНИРОВКА III

50 повторов в каждом упражнении
20-22 повтора в первом сете
75 секунд отдыха между сетами и упражнениями

1
Лицевая тяга

Прикрепи к верхнему блоку веревочную рукоять, возьмись за ее концы и немного отойди назад так, чтобы руки были прямыми, а трос натянутым [А]. Подтяни веревочную рукоять к лицу так, чтобы в конечной точке предплечья располагались вертикально [Б]. Вернись в исходное положение и сразу же повтори.



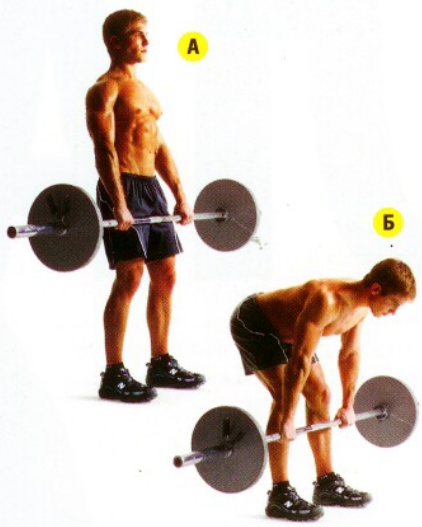
2
Отжимания от пола

Прими обычный упор лежа, соединив ступни и выведя тело в одну линию с ногами. Ладони поставь чуть шире плеч и сведи лопатки [А]. Опустись, коснувшись грудью пола [Б], и вернись в исходное. Если обычные отжимания для тебя слишком легки, делай их, стоя руками на гантелях или фитболе.

ВАЖНО: в нижней точке упражнения твои плечевые суставы должны опускаться ниже локтей.

3
Румынская тяга со штангой

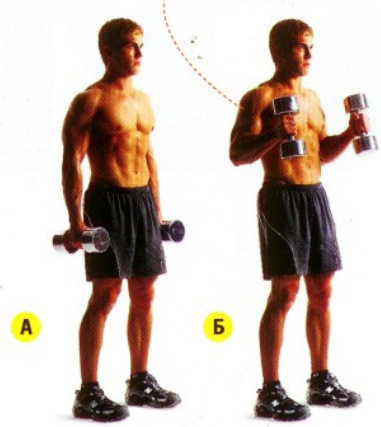
Встань прямо, поставив ноги на ширину бедер. Возьми штангу прямым хватом, отведи таз назад и чуть прогнись в пояснице [А]. Не округляя спину, наклонись и постарайся опустить штангу до середины голеней [Б]. Сразу же вернись в исходное положение.



4
Молотки стоя

Встань прямо, опустив гантели по сторонам корпуса, как показано на рис. А. Не помогая себе корпусом, подними гантели как можно ближе к плечам [Б]. Немедленно вернись в исходное положение и повтори.

ВАЖНО: на протяжении всего упражнения твои плечи должны оставаться неподвижными.



СИЛА ТЯ

WWW.MHEALTH.RU MH

ЖЕСТИ

Новый этап — развитие силы. Этот, самый интенсивный (и тяжелый) период всего годового цикла ты пройдешь под руководством знаменитого американского тренера Джона Берарди. Секрет его 12-недельной программы — в комбинации методических принципов тяжелоатлетов, культуристов и силовиков.

ФОТО: SHUTTERSTOCK

ФАЗА №1 4 НЕДЕЛИ

АКЦЕНТ: максимальная сила, классический бодибилдинг

- **Тренируйся четыре раза в неделю:** дважды фокусируясь на увеличении силы и дважды — исключительно на росте мышц.
- **Дни максимальной силы** Упражнения, отмеченные латинскими буквами A, B, C и D, ты должен выполнять в порядке обычных сетов: сделав предписанное количество подходов одного упражнения, переходи к другому. В каждом сете останавливайся за один повтор до отказа. Четко следуй этому правилу, оно поможет сохранить силы для следующих фаз тренировки.
- **Дни классического бодибилдинга** Если упражнения обозначены одинаковыми буквами, но разными цифрами — A1, A2, чередуй подходы первого и второго упражнений каждой из групп, пока не сделаешь нужное количество повторов. В каждом из подходов останавливайся за 1-2 повтора до отказа.
- **Разминка и заминка** Перед тренировкой разогревайся в течение 5 минут на беговой дорожке или любом другом кардиостимуляторе. Перед каждым упражнением делай не менее 1-2 разминочных подходов. В конце тренировки посвяти 15 минут статической растяжке натруженных мышц.

ДЕНЬ 1 Максимальная сила — верх

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ*
A Жим штанги лежа	5	5, 3, 3, 1, 1	120-180
B Швунг со штангой стоя	5	5, 3, 3, 1, 1	120-180
C Подтягивания с отягощением	3	5, 3, 3	120-180
D Отжимания на брусьях	3	5, 3, 3	120-180

*Отдых между сетами в секундах.

ДЕНЬ 2 Максимальная сила — низ

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A Приседания со штангой	5	5, 3, 3, 1, 1	120-180
B Становая тяга	5	5, 3, 3, 1, 1	120-180
C Фронтальные приседания	3	5, 3, 3	120-180
D Наклоны со штангой	3	5, 3, 3	120-180

ДЕНЬ 3 Классика — верх

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A1 Жим гантелей на наклонной поочередно (нейтральным хватом)	4	8-10	60-90
A2 Тяга гантели в наклоне	4	8-10	60-90
B1 Подъем штанги на бицепс одной рукой	4	8-10	60-90
B2 Отжимания на мяче	4	8-10	60-90
C1 Тяга гантелей к подбородку	3	8-10	45-75
C2 Тяга блока сидя	3	8-10	45-75

ДЕНЬ 4 Классика — низ

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A1 Болгарские выпады, вес перед грудью	4	8-10	60-90
A2 Чемоданная тяга со штангой	4	8-10	60-90
B1 Гакк-приседания со штангой	4	8-10	60-90
B2 Сгибания ног лежа	4	8-10	60-90

ФАЗА №2 1 НЕДЕЛЯ

АКЦЕНТ: активный отдых и восстановление

Следующая неделя тренировок укрепит небольшие, но важные для профилактики травм мышцы: ротаторную манжетку плеча и глубокие мышцы живота и спины. Тренируйся трижды в неделю, используя совсем небольшие веса. Ни один из сетов не доводи до отказа и старайся чувствовать мышцы, над которыми работаешь. Разминку и заминку выполняй так же, как и в предыдущей фазе.

ДЕНЬ 1 Верх

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A1 L-отведения на блоке стоя	4	10	60
A2 L-приведения на блоке	4	10	60
B1 Вращения плеч со штангой	4	10	60
B2 Тяга блока сидя	4	8-10	45-75

ДЕНЬ 2 Мышцы кора

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A Изометрическое сокращение мышц живота	10	1 (5 сек.)	10
B Упор лежа на время	5	1 (30 сек.)	60
C Упор лежа с поднятыми рукой и ногой	5	10**	60
D Подъем коленей в висе	5	6-8	60

*На каждую сторону.

ДЕНЬ 3 Низ

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A Приседания со штангой над головой	5	10	60
B Становая тяга на одной ноге	5	10	60
C Обратные гиперэкстензии на мяче	5	10	60

ФАЗА №3 3 НЕДЕЛИ

АКЦЕНТ: максимальная сила, скоростной и мощностный тренинг

В дни максимальной силы тренируйся так же, как и в первой фазе, — забудь об отказах. В мощностные дни работай во взрывном режиме: поднимай снаряд как можно быстрее при сохранении хорошей техники, но возвращайся в исходное положение плавно и подконтрольно. Используй вес, примерно равный половине от максимального.

ДЕНЬ 1 Максимальная сила — верх

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A Швунг со штангой	5	3	120-180
B Тяга штанги в наклоне	5	3	120-180
C Жим штанги узким хватом	5	3	120-180
D Подъем штанги на бицепс	5	3	120-180
E Вращение плеч со штангой	3	10	60

ДЕНЬ 2 Максимальная сила — низ

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A Тяга "сумо"	5	3	120-180
B Приседания на скамью	5	3	120-180
C Румынская тяга со штангой	5	3	120-180
D Гакк-приседания со штангой	5	3	120-180
E Упор лежа с поднятыми рукой и ногой	3	10*	60

*На каждую сторону.

ДЕНЬ 3 Мощность — верх

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A1 Жим лежа на скорость	5	5-7	90-120
A2 Подтягивания на скорость	5	5-7	90-120
B Взятие штанги на грудь	5	5-7	90-120
C Тяга блока сидя на скорость	3	10-12	90-120
D Дровосек на блоке	3	10-12	60-90

ДЕНЬ 4 Мощность — низ

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A Становая тяга	5	5, 3, 3, 1, 1	120-180
B1 Выпрыгивания со штангой	5	5-7	90-120
B2 Становая тяга на скорость	5	5-7	90-120
C1 Высокая тяга со штангой	5	5-7	90-120
C2 Прыжковые болгарские выпады	5	5-7	90-120
D Обратные гиперэкстензии на мяче	3	10-12	60-90

ФАЗА №4 1 НЕДЕЛЯ

АКЦЕНТ: активный отдых и восстановление

ДЕНЬ 1 Верх

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A1 L-отведения на блоке стоя	4	10	60
A2 L-приведения на блоке	4	10	60
B1 Вращения плеч со штангой	4	10	60
B2 Тяга блока сидя	4	8-10	45-75

ДЕНЬ 2 Мышцы кора

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A Изометрическое сокращение мышц живота	10	1 (5 сек.)	10
B Упор лежа на время	5	1 (30 сек.)	60
C Упор лежа с поднятыми рукой и ногой	5	10*	60
D Подъем коленей в висе	5	6-8	60

*На каждую сторону.

ДЕНЬ 3 Низ

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A Приседания со штангой над головой	5	10	60
B Становая тяга на одной ноге	5	10	60
C Обратные гиперэкстензии на мяче	5	10	60

ФАЗА №5 3 НЕДЕЛИ

АКЦЕНТ: классический бодибилдинг, мощностные тренировки

Финальная фаза твоих занятий объединит качковский принцип долгосрочного удержания мышц под нагрузкой и тяжелоатлетические упражнения. Не забывай отдыхать достаточное время между сетами парных упражнения (A1 и A2, B1 и B2 и т.д.).

ДЕНЬ 1 Мощность — верх

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A1 Жим лежа на скорость	5	5-7	90-120
A2 Тяга гантели в наклоне одной рукой на скорость	5	5-7	90-120
B1 Отжимания на брусьях на скорость	5	5-7	90-120
B2 Тяга блока сидя одной рукой на скорость	5	5-7	90-120

ДЕНЬ 2 Мощность — низ

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A Протяжка с уровня колен	5	5-7	90-120
B Королевская становая тяга с выпрыгиванием	5	5-7	90-120
C Фронтальные приседания с жимом стоя	5	5-7	90-120
D Высокая тяга со штангой	5	5-7	90-120

ДЕНЬ 3 Классика — верх

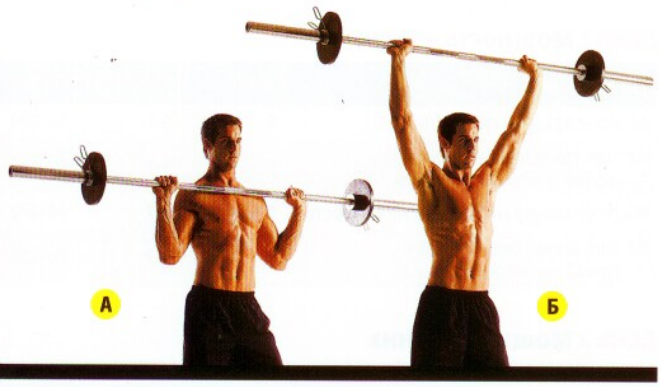
УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A1 Жим гантелей на наклонной поочередно (нейтральный хват)	4	8-10	60-90
A2 Тяга гантели в наклоне	4	8-10	60-90
B1 Подъем на бицепс со штангой одной рукой	4	8-10	60-90
B2 Отжимания на мяче	4	8-10	60-90
C1 Тяга гантелей к подбородку	3	8-10	45-75
C2 Тяга блока сидя	3	8-10	45-75

ДЕНЬ 4 Классика — низ

УПРАЖНЕНИЕ	СЕТЫ	ПОВТОРЫ	ОТДЫХ
A1 Болгарские выпады	4	8-10	60-90
A2 Чемоданная тяга со штангой	4	8-10	60-90
B1 Гакк-приседания со штангой	4	8-10	60-90
B2 Сгибания ног лежа	4	8-10	60-90

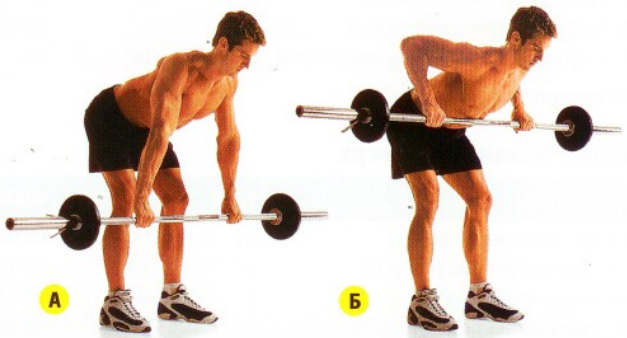
Швунг со штангой стоя

Поставь ноги на ширину бедер, чуть согни их в коленях и помести штангу перед грудью, взяв ее средним хватом сверху [А]. Немного присев, быстро выпрями ноги и, используя полученное ускорение, выжми штангу над головой [Б]. Плавно вернись в исходное положение.



Тяга штанги в наклоне

Взяв штангу, наклонись вперед, опустив гриф немного ниже колен [А]. Спина прогнута, ноги чуть согнуты в коленях. Не меняя положения корпуса, потяни гриф к поясу, сводя лопатки [Б]. Плавно опусти штангу в начальное положение.

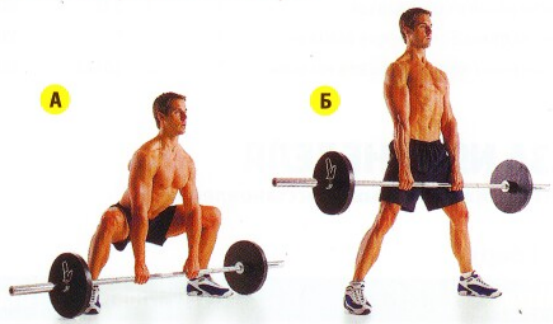


Подтягивания с отягощением

Прикрепив к специальному поясу гантель или диск от штанги, повисни на перекладине, взявшись за нее хватом немного шире плеч [А]. Подтягивайся, сводя лопатки, пока подбородок не пройдет перекладину [Б]. Подконтрольно вернись в исходное положение.

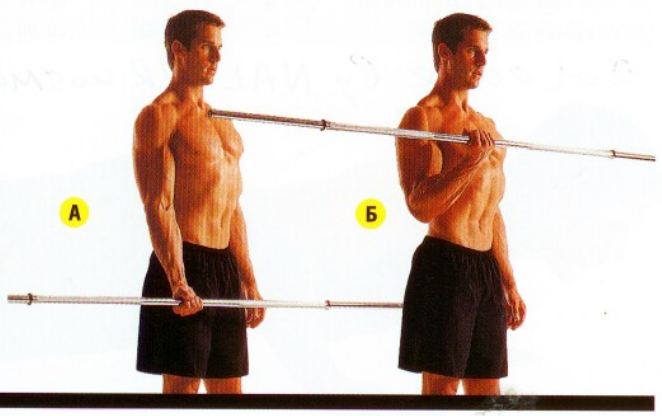
Тяга "сумо"

Подойди к штанге и поставь ноги на ширину двух шагов, развернув ступни в стороны под углом 45°. С прямой спиной присядь и возьмись за штангу хватом сверху [А]. Отталкиваясь ногами от пола, поднимись, сводя лопатки [Б]. Сгибая ноги в коленях, плавно опусти штангу на пол и повтори.



Подъем штанги на бицепс одной рукой

Встань прямо, чуть согнув ноги в коленях, в одну из рук возьми гриф от штанги [А]. Сохраняя корпус прямым, согни руку в локте, максимально приблизив кисть к плечу [Б]. Подконтрольно опусти снаряд в исходное положение.

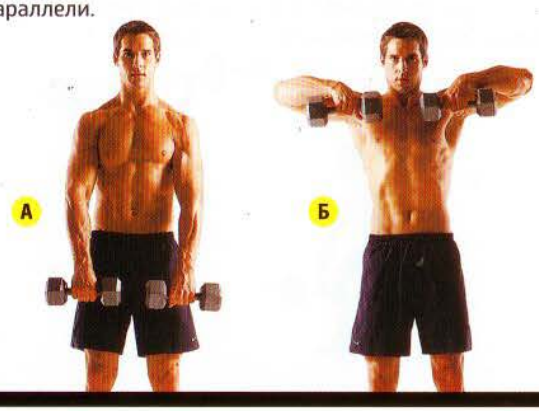


Жим гантелей на наклонной поочередно

Ляг на наклонную скамью, взяв в руки пару гантелей. Разверни ладони друг к другу и расположи кисти по сторонам от плеч [А]. Выжимай гантели вверх [Б], чередуя руки после каждого повтора.

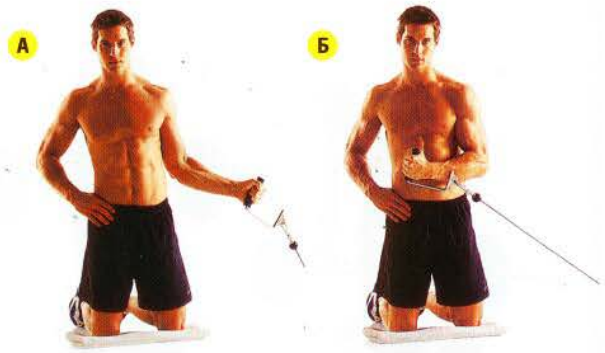
Тяга гантелей к подбородку

Встань прямо, взяв в руки по гантели [А]. Начав движение локтями, подними гантели вверх, стараясь достичь уровня подбородка [Б]. Плавно опусти руки в исходное положение. В верхней точке располагай предплечья под углом 30–40° относительно параллели.



L-приведения на блоке

Встань на колени левым боком к нижнему блоку. Возьми в левую руку рукоять и согни ее под прямым углом [А]. Прижав локоть к корпусу, приведи кисть к животу [Б] и вернись в исходное положение. Поменяй руку.

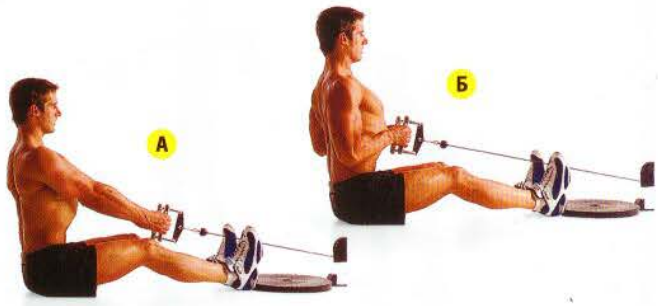


L-отведения на блоке стоя

Встань лицом к блочному устройству и возьми нижнюю рукоять. Подними рабочую руку параллельно полу и согни ее в локте под прямым углом [А]. Удерживая плечо на одинаковой высоте, поверни кисть и предплечье вверх [Б]. Плавно опусти и повтори. Смени руку.

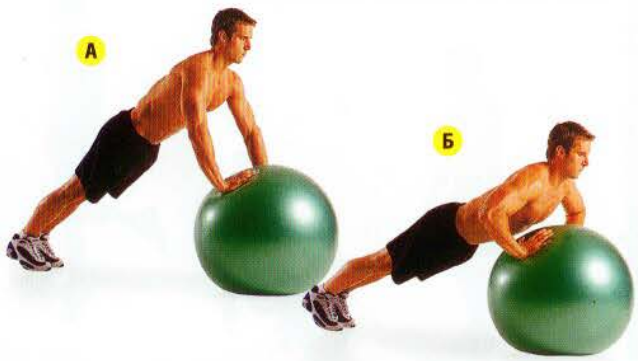
Тяга блока сидя

Сядь на пол перед нижним блоком или на тренажер. Взяв в руки узкую рукоять и выпрямив спину, отпусти плечевой пояс вперед, максимально разведя лопатки [А]. Начни движение со сведения лопаток, а затем, сгибая руки в локтях, подтяни рукоять к середине живота [Б]. Плавно вернись в исходное растянутое положение.



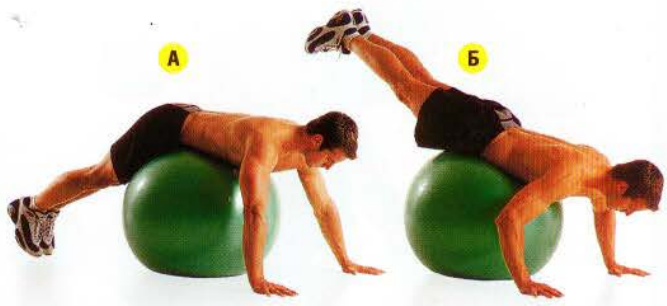
Отжимания на мяче

Обопрись руками о мяч, выпрямив ноги и корпус. Поставь ладони немного уже плеч, направив пальцы обеих рук чуть внутрь [А]. Сгибая руки, опустись, коснувшись грудью ладоней [Б], и вернись в исходное положение. Держи равновесие!



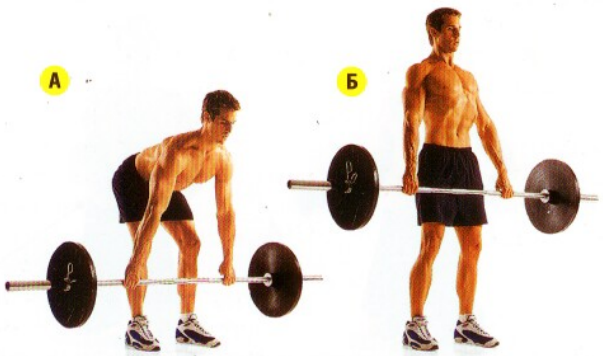
Обратные гиперэкстензии на мяче

Ляг животом на снаряд, упираясь руками в пол [А]. Спина прямая от поясницы до шеи. Удерживая равновесие, подними прямые ноги, выведя в одну линию ноги и корпус [Б]. Вернись в исходное положение, легко касаясь носками пола.



Румынская тяга

Возьми штангу хватом сверху так, чтобы кисти были расположены немного шире бедер **[А]**. Чуть согни ноги и полностью выпрямись **[Б]**. Сохраняя легкий прогиб в пояснице, наклонись вперед, опустив штангу ниже колен. Плавно выпрямись.

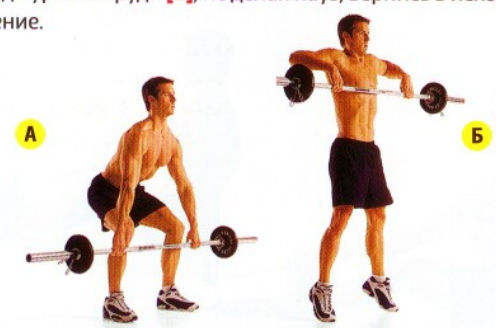


Протяжка с уровня колен

Возьмись за штангу очень широким хватом, немного присядь и, наклонив корпус, опусти гриф ниже колен **[А]**. Распрямляя корпус, вырви штангу вверх вдоль корпуса, поднимаясь на носки. Когда штанга, двигаясь по инерции, поравняется с подбородком, подсядь под нее и прими гриф на прямые руки **[Б]**. Аккуратно вернись в исходное положение и повтори.

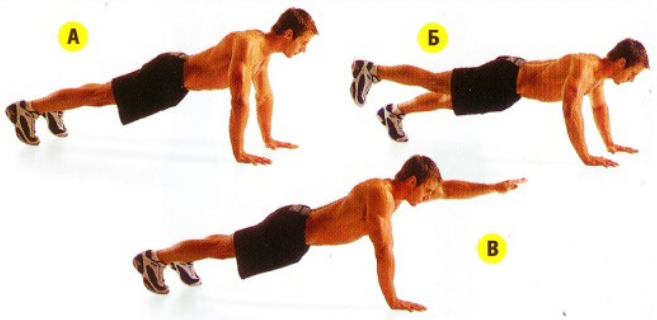
Высокая тяга со штангой

Прими исходное положение для выполнения румынской тяги. Хват равен ширине хвата в жиме лежа **[А]**. Наклонись вперед, опустив штангу ниже колен, и резким усилием потяни штангу вверх, выпрямляя спину и направляя локти вверх. Подняв штангу до уровня груди **[Б]**, не делая пауз, вернись в исходное положение.



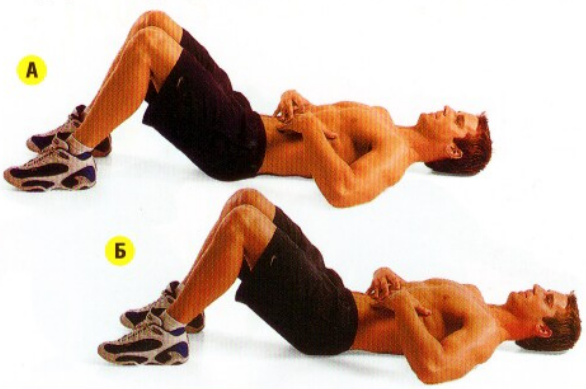
Упор лежа на время

Прими положение упора лежа, выведя корпус в одну линию с ногами **[А]**. Если в программе говорится об обычном упоре лежа, просто держи эту позицию заданное время. Если речь идет об отрыве рук и ног, у тебя есть две возможности: либо поочередно отрывать руку, а потом ногу **[Б, В]**, либо делать это одновременно.



Изометрические сокращения мышц живота

Ляг на пол, как показано на фото **[А]**. Положи ладони на живот, чтобы лучше чувствовать сокращение мышц. Напряги мышцы живота, плотно прижав поясницу к полу **[Б]**. Расслабься и повтори. Не задерживай дыхание!



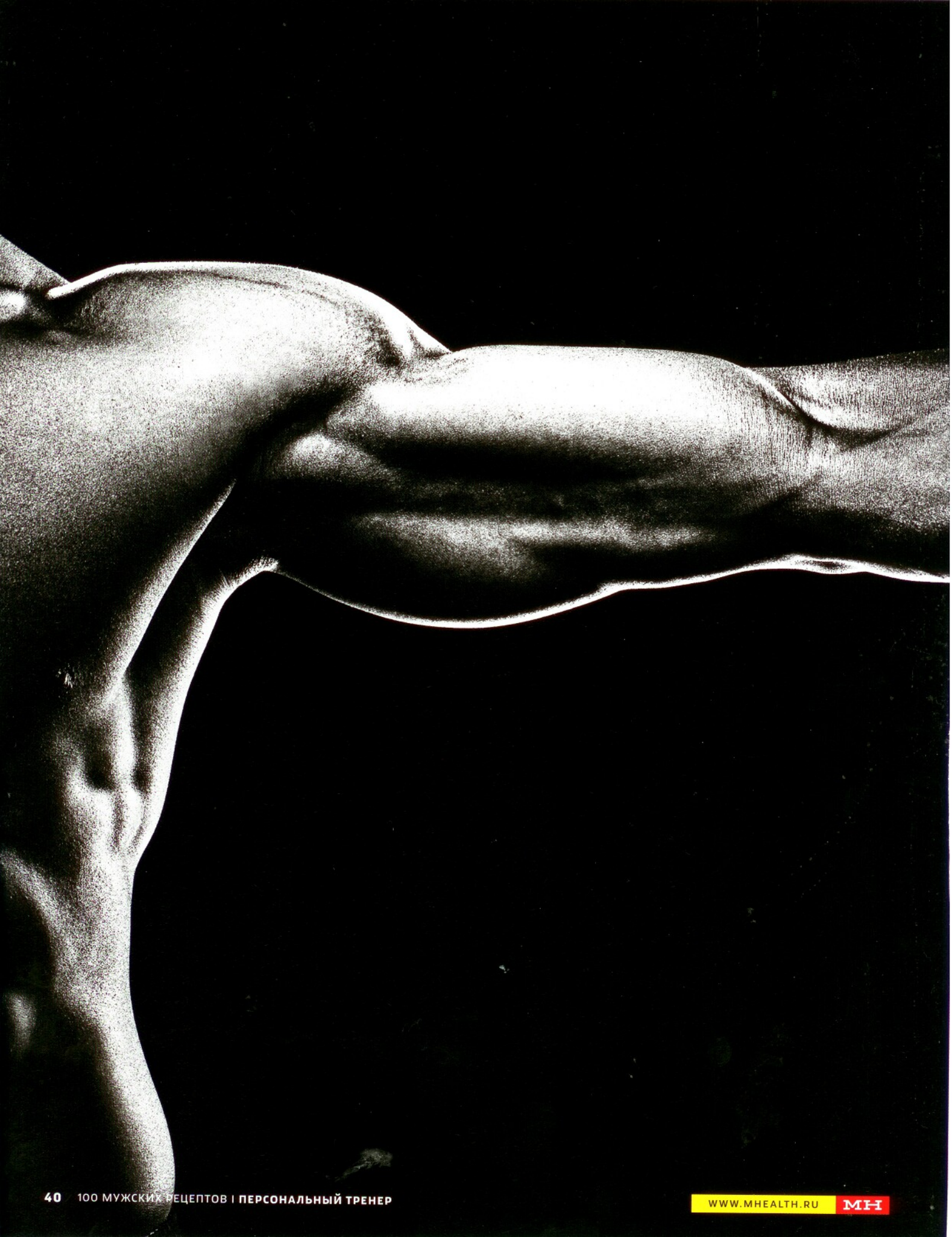
Прыжковая королевская становая тяга

Встань на одну ногу, носок другой оторвав от пола и поместив позади себя. Руки расположи по сторонам корпуса **[А]**. Наклонись вперед, приседая на опорной ноге **[Б]**. Выпрямляя ее, выпрыгни вверх **[В]**. Мягко приземлившись, повтори. Смени ногу после нужного количества повторов.

ЕСЛИ ТЫ НЕ УСПОКОИЛСЯ

Еще 14 упражнений из нашей программы, которые, по нашему мнению, не требуют наглядного примера. Включи воображение!

1. **Наклоны со штангой:** положи штангу на плечи. Сохраняя спину слегка прогнутой, аккуратно наклонись вперед, стараясь достичь параллели корпуса с полом. Не запрокидывай голову назад и не выпрямляй ноги в коленях.
2. **Приседания на скамью:** поставь скамью позади себя, разместив ее параллельно грифу штанги. Положив штангу на плечи, присядь, коснувшись ягодицами скамьи. Не расслабляясь в точке касания, вернись в исходное положение.
3. **Гакк-приседания со штангой:** встань перед грифом штанги, лежащей на полу, и присядь. Возьмись за гриф хватом немного шире бедер и поднимись, почти разогнув колени. В верхней точке гриф будет касаться мышц задней поверхности бедра.
4. **Сгибания ног лежа:** ложись на тренажер. Соединив колени, чуть согни ноги — это исходное положение. Не отрывая бедер от скамьи, согни ноги в коленях, приблизив пятки к ягодицам. Все упражнение держи носки натянутыми на себя!
5. **Тяга гантелей в наклоне на скорость:** встань в исходное положение для тяги штанги в наклоне, но возьми в руки гантели. Поочередно тяни гантели к поясу, стараясь делать это как можно быстрее. Подтягивание обеих рук считается одним повтором.
6. **Становая тяга на одной ноге:** выполняй все предписания прыжковой королевской становой тяги, но не делай финального прыжка — просто выпрямляй корпус.
7. **Болгарские выпады с прыжком:** не используя отягощение, делай обычные болгарские выпады, но в верхней точке по инерции отрывай стопу передней ноги от пола, дополняя привычное движение выпрыгиванием.
8. **Выпрыгивания со штангой:** прими исходное положение как для обычных приседаний и начни опускаться в сед. На половине пути остановись и взрывным усилием мышц бедер поднимайся вверх. Создай настолько мощное усилие, чтобы, выпрямив ноги, за счет инерции подняться на носки. Мягко приземлившись обратно на всю ступню, повтори движение.
9. **Тяга блока сидя одной рукой:** сядь на тренажер и возьмись правой рукой за рукоять. Выпрями спину и потяни рукоять к поясу со стороны рабочей руки. Вернись в исходное положение. Старайся выполнять подход с максимальной скоростью.
10. **Болгарские выпады (вес перед грудью):** встань спиной к скамье или степ-платформе и помести на нее одну ногу. Прижми к груди диск от штанги или гантель. Удерживая спину вертикально, присядь на передней ноге и вернись в исходное положение.
11. **"Чемоданная" тяга одной рукой:** положив штангу сбоку от себя, присядь с прямой спиной и возьми гриф за середину. Совокупным усилием ноги и спины выпрямись, но не распрямляй ноги до конца и не отрывай пятки от пола.
12. **Тяга гантели в наклоне:** возьми в правую руку гантель, левую заведи за спину, немного согни ноги и наклонись вперед так, чтобы снаряд опустился чуть ниже колен. Тяни гантель к поясу, сжимая широчайшие мышцы спины со стороны рабочей руки.
13. **Дровосек на блоке:** встань боком к блочному устройству, взяв рукоять обеими руками. Держи спину прямо и стой на немного согнутых ногах. Разворачиваясь от блока, скрутись в пояснице, передвинув рукоять к бедру дальней от блока ноги. Плавно вернись в исходное положение.
14. **Вращения плеч со штангой стоя:** встань прямо, взяв в руки штангу хватом, равным по ширине хвату в жиме лежа. Подними руки вверх, расположив плечи параллельно полу. Поднимай и опускай гриф, вращая плечами. В верхней точке держи штангу над головой.



РУЧНАЯ РАБОТА

Вот теперь, когда ты стал выносливым и сильным, самое время индивидуально заняться бицепсами, трицепсами и им подобными. Раньше — до предыдущих циклов (или между ними) — этого делать не стоило: на первых этапах руки прекрасно тренируются и в комплексных упражнениях. Главное — внимательно прочитай и запомни три фундаментальных правила.

ТЕКСТ: АЛВИН КОСГРОУ

ПРАВИЛО №1

ВЫЗЫВАЙ ПОДКРЕПЛЕНИЕ

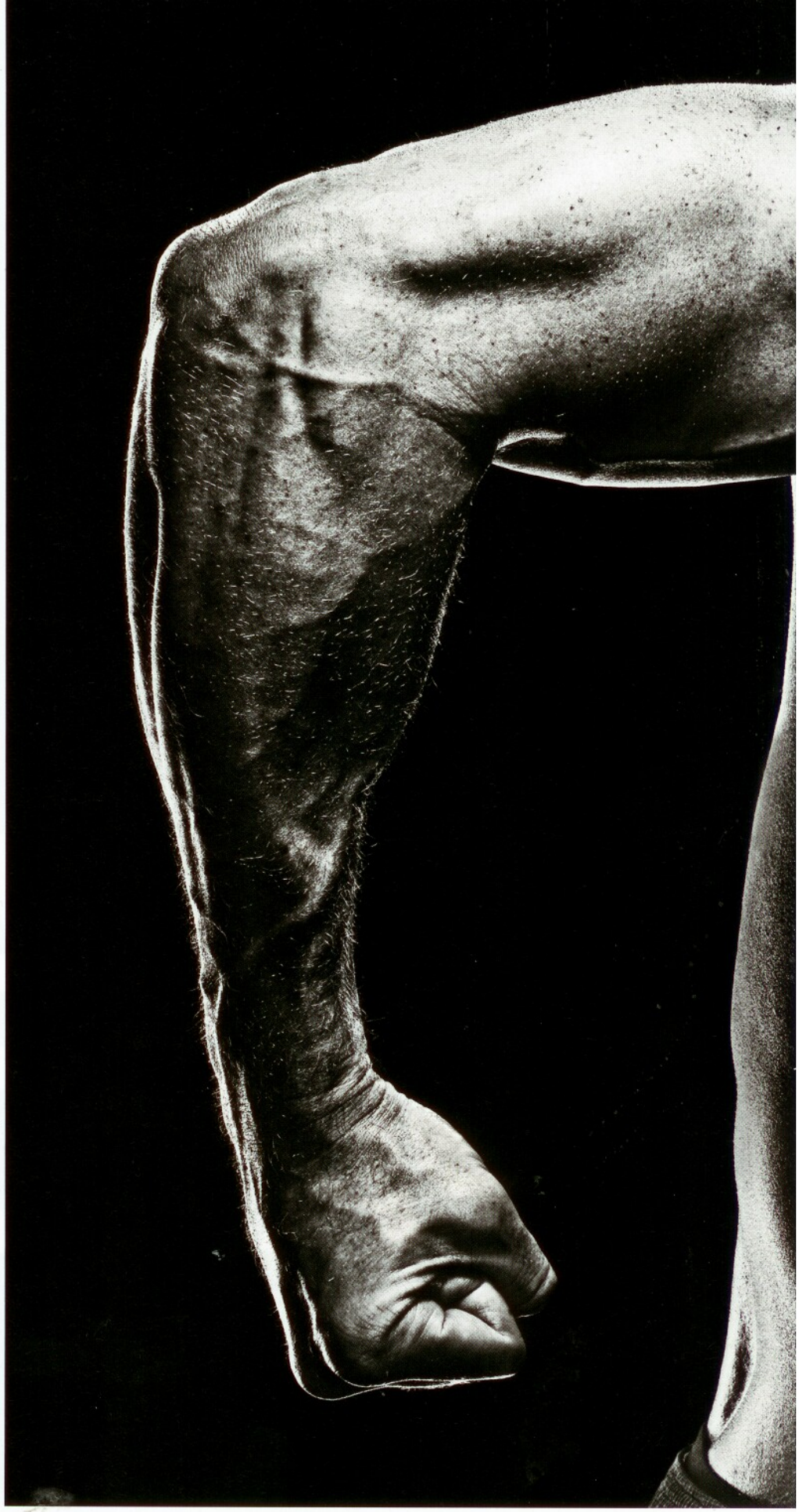
Основная функция бицепсов — сгибать руки в локте. Спорим, ты знал об этом давным-давно и мы тут зря переводим бумагу? Первый раз зачем-то взяв в руки гантели, ты сделал именно подъем на бицепс. Бинго? А насколько больше ты стал поднимать (не денег, а железа) с тех пор? Ненамного. Простые односуставные упражнения (те, в которых задействована одна мышца или группа мышц) жестко ограничены в силовом плане. Однажды вес на штанге перестает расти, хоть тресни. Поэтому ставим штангу в темный угол и переходим к подтягиваниям обратным хватом. При подтягиваниях работают не только бицепсы, но и широчайшие мышцы спины. Это и есть то самое мощное подкрепление. За счет них ты заставляешь бицепсы преодолевать вес в несколько раз больший, чем в любом упражнении со штангой. Тот же принцип используй для трицепсов: объедини их с грудью, сосредоточившись на отжиманиях на брусьях или жимах штанги лежа узким хватом. Как и в подтягиваниях, отягощение будет тяжелее любых разгибаний на трицепс.

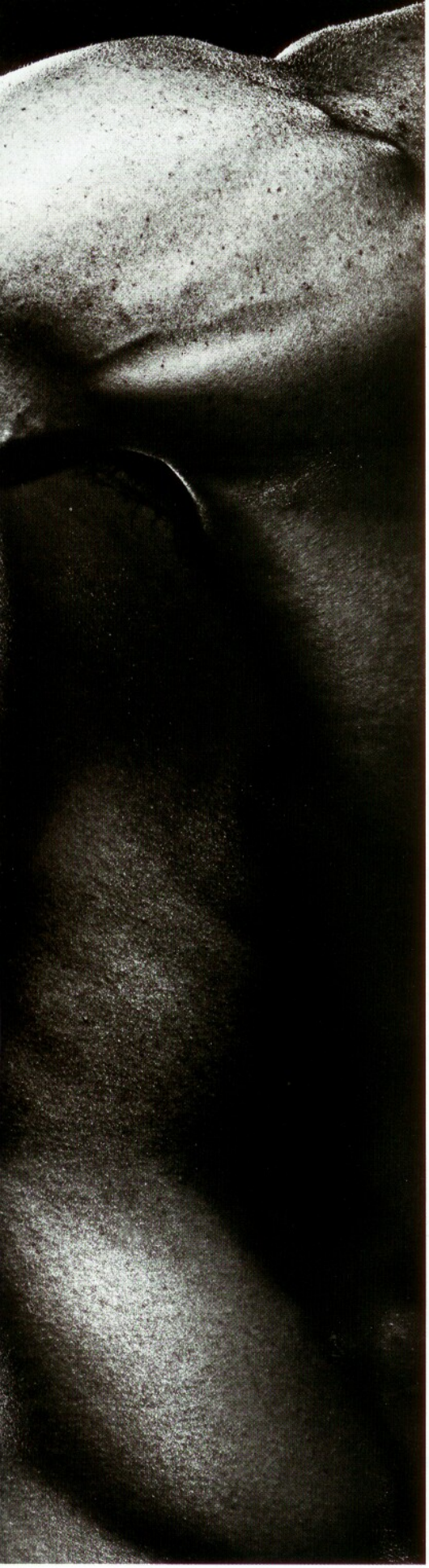
Сделай подтягивания и жимы основными упражнениями для тренировки верха тела, а прицельные упражнения на бицепс-трицепс добавляй с оказией и небольшими дозами.

ПРАВИЛО №2

УПРОЧНЯЙ ОСНОВАНИЕ

Проведи эксперимент. Как придешь в зал, с ходу установи на блоке вес, который можешь "разогнуть на трицепс" раз 10. Сделай такой подход, отдохни минуты полторы, после чего повтори его, но уже стоя на одной ноге. Спорю на банку витаминов — у тебя не получится. Трицепсы не стали слабее, дело в другом: на одной ноге тело потеряет стабильность. Слабый или нестабильный центр тела ограничивает способность ЦНС активировать скелетные мышцы. Это такой защитный рефлекс — делая тяжелую работу в нестабильном положении или не чувствуя достаточной поддержки со стороны разных групп мышц, организм понимает, что у него больше шансов получить травму. Теперь ясно, почему слабый кор не дает мышцам рук работать напряженно и продолжительно?





ПРАВИЛО №3

УБИРАЙ СЛАБЫЕ МЕСТА

Встань перед зеркалом с гантелью (не легче 15 кг) в левой руке (или правой, если ты левша). Сделай сет подъемов на бицепс, внимательно наблюдая за своим телом, особенно как начнешь уставать.

Заметил, как через пару повторов твое плечо стало все больше упираться в корпус? Это заработали супинаторы плеча — мышцы, вращающие плечевую кость наружу, приводя твое плечо в более стабильное и оттого удобное положение. Ближе к концу подхода тебе понадобится больше инерции и лопатки начнут помогать руке, поднимаясь и опускаясь в такт движениям гантели. Это трапециевидные мышцы подключились к работе. А теперь обойдемся без шуток: в самом конце ты начнешь активно напрягать ягодицы, откидываясь назад при подъеме гантели. Об этом не напишут в учебнике для культуристов, но крепкая задница — залог успеха.

Слабое звено 1
Супинаторы плеча

Твое тело использует самые крупные группы мышц корпуса — грудные и широчайшие, — чтобы выполнять пронацию плеча. Тихо, не грузись, пронация — это вращение плечевой кости наружу. Такое движение ты делаешь, когда борешься с кем-нибудь на руках. В то время как для обратного движения (супинации плеча) у тебя совсем небольшие мышцы (подостная, малая круглая и задняя дельтовидная, если тебе так уж надо знать!).

Если супинаторы значительно уступают в силе пронаторам, организм всячески будет сопротивляться развитию силы верха тела. Это ведь только увеличит и дисбаланс, и шансы на травму позвоночника или плечевых суставов. Решение? YTWL-разводки из нашей тренировочной программы. Они напрямую грузят супинаторы плеча, позволяя работать с большим весом в упражнениях для верха.

Слабое звено 2
Трапециевидные мышцы

И бицепсы, и трицепсы крепятся к лопаткам — это такие треугольные парные кости на спине, если забыл. Но за движение самих лопаток отвечают трапециевидные мышцы. Отсюда вывод: чем трапеции сильнее, тем крепче руки. Выполняя фермерскую прогулку, обратные подтягивания и становые тяги, ты сделаешь трапеции очень сильными.

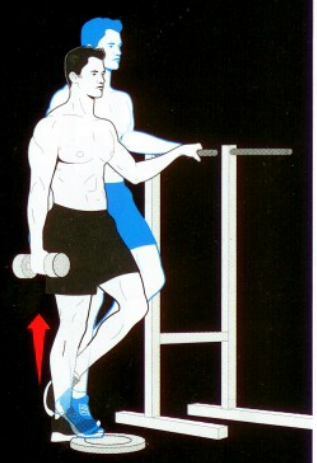
Слабое звено 3
Ягодицы

Ягодицы и широчайшие мышцы спины постоянно работают вместе, стабилизируя позвоночник. К примеру, во время выполнения подтягиваний связка бицепсы-широчайшие выполняет само движение, а связка широчайшие-ягодицы сохраняет позвоночник от травм. Когда широчайшие и ягодицы сильные, позвоночник чувствует себя в полной безопасности. Вот зачем в нашей программе упражнение "кобра". Оно укрепляет ягодицы и мышцы спины, что в итоге позволяет иметь сильные руки.
Так, пора бы уже и попрактиковаться.

ИКРЫ

Упрямее рук только икры. Всему виной ахиллово сухожилие. Оно работает по принципу резинового амортизатора во время растяжения или сокращения икроножных мышц, так они меньше напрягаются. Джон Романьелло, персональный тренер и владелец Roman Fitness System, предлагает бороться с этим, делая 5-секундную паузу в нижней точке каждого повтора и 3-секундную в верхней. Это уменьшит степень участия ахиллова сухожилия в движении и позволит нагрузить икры. Попробуй такую тренировку:

1. **Подъемы на носки с гантелью на одной ноге:** сделай 3 сета по 18 повторов на каждой ноге, отдыхая между сетами 90 секунд.
2. **Подъемы на носки сидя на тренажере:** сделай 3 сета по 8 повторов, отдыхая между сетами 75 секунд.



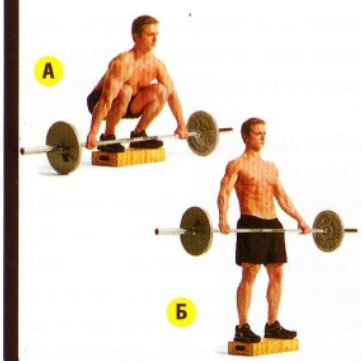
ПРОГРАММА

В программе предусмотрены всего 2 тренировки в неделю. Она дает нагрузку на все тело, так что тебе понадобится больше времени на восстановление. Первая тренировка нацелена на устранение недостатков, мешающих тебе заиметь мускулистые руки, а вторая прицельно тренирует бицепсы и трицепсы. Продолжительность программы — 4–8 недель.

ТРЕНИРОВКА А

1
Становая тяга рывковым хватом на подставке

Встань на подставку высотой порядка 10 см, присядь, выпрями спину и возьмись за штангу максимально широким хватом [А]. Усилием ног и спины оторви штангу от пола и выпрямись [Б]. Верни штангу в исходное положение и повтори. Сделай 3–4 сета по 6 повторов. Отдых между подходами — 2 минуты.



2а
YTWL-разводки на наклонной скамье

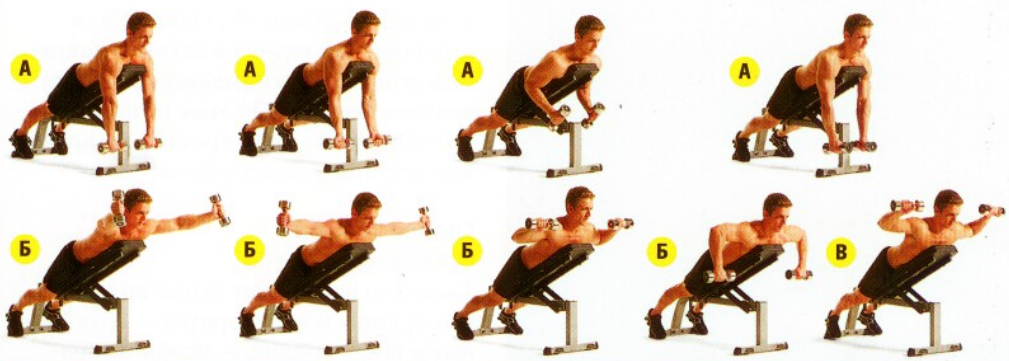
Установи скамью под углом 30–45° и сделай 8 повторов Y-разводок, отдохни 30 секунд, затем сделай 8 повторов T-разводок, отдохни 30 секунд, выполни 8 повторов W-разводок и опять отдохни 30 секунд, заверши сет 8 повторами L-разводок. Это все и будет составлять 1 сет. Всего сделай 3 таких сета.

Y Опусти руки с гантелями [А]. Разворачивая кисти большими пальцами вверх, подними их под углом 30° относительно корпуса [Б].

T В исходном положении разверни кисти ладонями вперед [А]. Подними руки в стороны, не сгибая в локтях [Б].

W Согни руки до прямого угла между плечом и предплечьем [А]. Подними руки через стороны так, чтобы твои ладони оказались направленными вниз [Б].

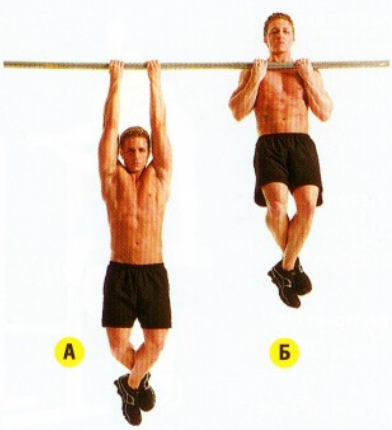
L Выпрями руки, направив кисти ладонями назад [А]. Подними гантели по бокам от корпуса, сгибая руки в локтях [Б]. Не меняя достигнутого положения плеч, разверни предплечья максимально назад [В].



ТРЕНИРОВКА Б

1а
Подтягивания узким обратным хватом

Повисни на перекладине, взявшись за нее обратным хватом шириной 10–15 см [А]. Подтянись [Б]. Сделай 4 сета: 8, 6 и 4 повтора (используя дополнительный вес, если необходимо), а в финальном, четвертом, сете сделай максимально возможное количество повторов с собственным весом. Отдых между сетами — 2 минуты.



1б
Отжимания на брусьях

Хват чуть шире плеч. Опускайся до тех пор, пока плечевые суставы не окажутся ниже локтевых. Сделай 4 сета: по 8, 6 и 4 повтора. Если нужно, используй дополнительный вес. В финальном сете сделай максимум повторов с собственным весом. Отдых между сетами — 2 минуты.

2а
Дожимы штанги сидя

Установи упоры силовой рамы на уровне ушей. Взяв штангу шире плеч, выжми ее над головой, потом верни на упоры. Сделай 3 сета по 8 повторов. Отдых — 1 минута.

2б
Тяга штанги в наклоне

Возьми штангу хватом сверху на ширине плеч. Чуть согнув ноги и прогнув спину, наклонись так, чтобы гриф ушел ниже коленей. Сводя лопатки, подтяни штангу к верхней части прямой мышцы живота. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 сета по 8 повторов. Отдых — 1 минута.

WWW.MHEALTH.RU MH

ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ

Выполняй каждую тренировку – и А, и Б – по одному разу в неделю. Отдыхай между тренировками два дня. Упражнения, объединенные в пары (например, 1а и 1б), выполняй, чередуя сет первого и сет второго с полноценной паузой между ними. Четко следуй указаниям относительно количества сетов, повторов и времени на отдых.

2б
Выпад с гантелью на плече

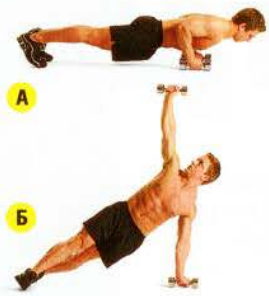
Подними гантель к правому плёчу. Удерживая ее неподвижно, сделай выпад вперед с правой ноги и вернись в исходное положение. Сделай по 8 повторов для каждой ноги. Всего у тебя должно получиться 3 подхода для каждой стороны. Отдых – 1 минута.

3а
Подтягивания на низкой перекладине

Установи гриф на высоте пояса и повисни на нем, вытянув корпус в одну линию с ногами. Сводя лопатки, подтянись, коснувшись грифа грудью. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 3 сета – в каждом максимально возможное количество повторов. Отдых – 30-60 секунд.

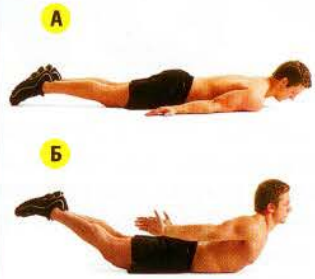
3б
Т-отжимания

Прими положение упора лежа, стоя руками на гантелях. Согнув руки, коснись грудью пола [А]. Выпрями руки и, продолжая движение, разверни корпус вправо, поднимая правую руку вверх. В конечной точке тело должно напоминать искореженную букву Т [Б]. Вернись в исходное положение и повтори все это в другую сторону. Сделай 3 сета по 8 повторов для каждой стороны. Отдых – 1 минута.



4а
Кобра

Ляг животом на пол, соединив ноги и расположив руки вдоль тела [А]. Теперь, прогнувшись, оторви от пола ноги, грудь и руки [Б]. Продержись в этом положении 3 минуты без учета подходов, которые на это понадобятся. Нужен только один сет.

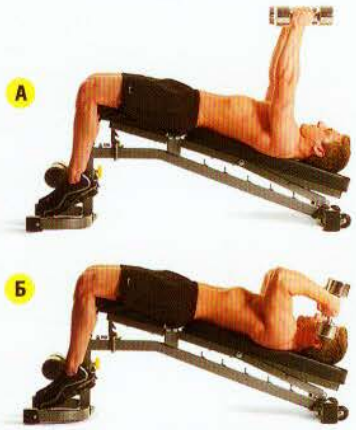


4б
Прогулка фермера

Возьми в руки тяжелые гантели и, удерживая идеальную осанку, иди в течение 30-75 секунд. Если легко идешь 75 секунд, увеличивай вес гантелей. Хватит одного сета.

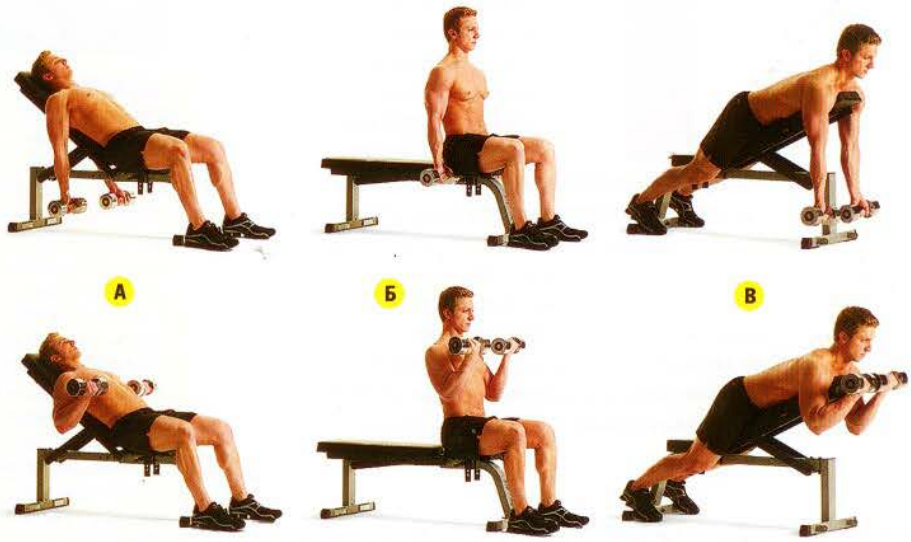
3а
Разгибания предплечий с гантелями на обратно-наклонной скамье

Ложись на скамью, подняв гантели над собой в прямых руках [А]. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от головы [Б]. Вернись в исходное положение и повтори. Сделай 2 сета по 6-8 повторов, а затем 1 сет из 15 повторов. Отдых между подходами – 30 секунд.



3б
Трисет подъемов на бицепс с гантелями

Выполни все три варианта подъема на бицепс, удерживая кисти развернутыми вперед. Сделай 4-6 повторов, лежа спиной на наклонной скамье [А], затем сидя вертикально [Б] и, наконец, лежа животом на наклонной скамье [В]. Получишь 1 сет. Всего сделай 2 сета. Отдых между сетами – 30 секунд.



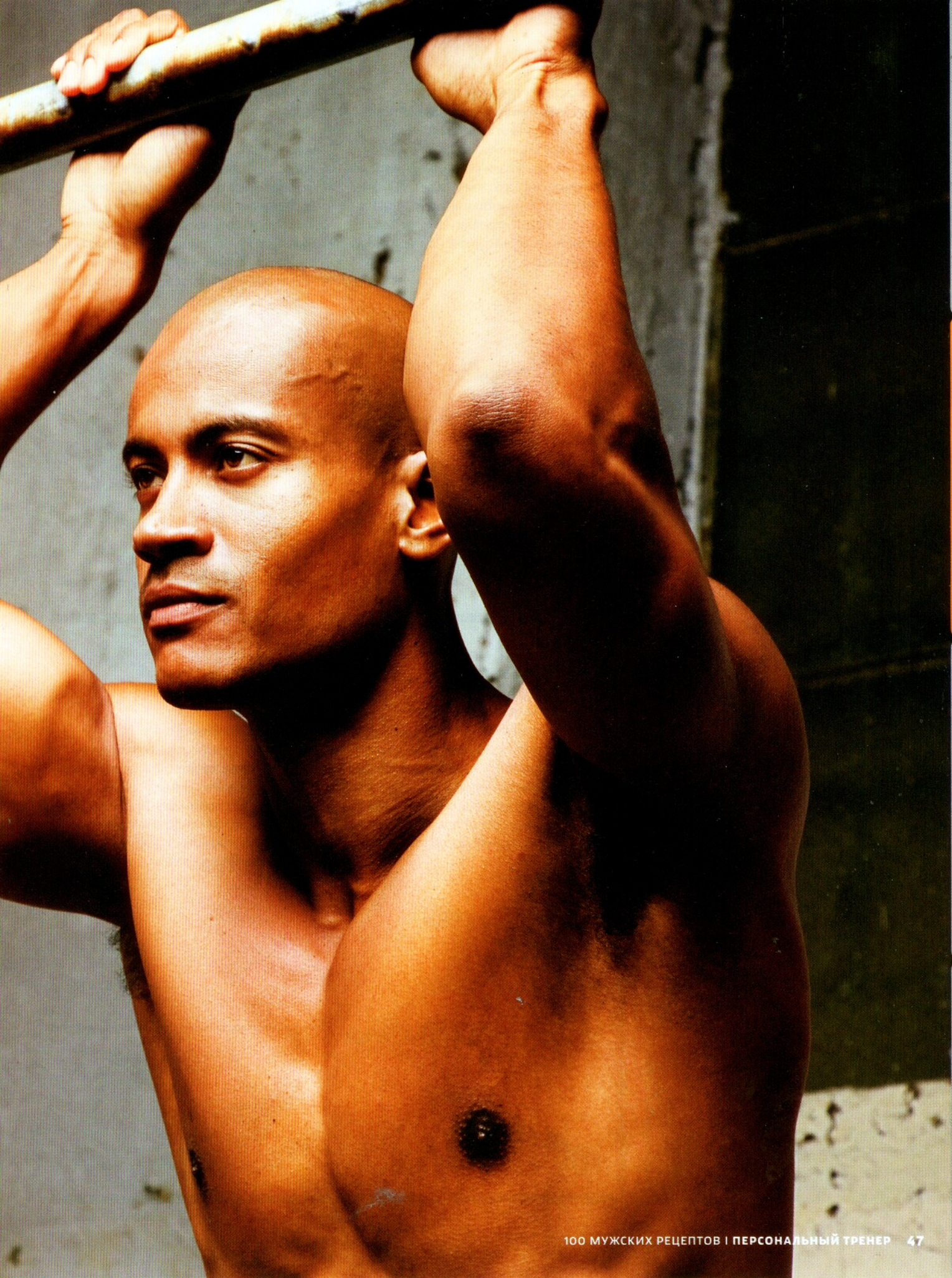
ЖИР НЕ ПРОЙДЕТ!

Финишная прямая: огранка каменных мышц, после которой можешь смело претендовать на роль модели с обложки Men's Health.

Текст: Дмитрий Смирнов
Методика: Тод Деркин

Тренировочный год подходит к концу. За время тренировок ты заметно прибавил в весе. Но вот незадача: вместе с мышечной массой накопился и жирок. Не красней, это как раз показатель, что ты все делал правильно. Теперь задача: убрать жир так, чтобы не понести потерь в мышечной массе. Именно поэтому мы взяли программу Тода Деркина. Тут все компоненты успеха: комплексные силовые движения для мышечного роста, интенсивные суперсеты для сжигания жира и новые варианты привычных упражнений, чтобы занятия были нескучными.

ТОД ДЕРКИН
Тренер, который не тратит время своих клиентов впустую. Просто потому, что его клиенты — звезды Национальной лиги американского футбола. И когда эти парни — все как на подбор под 2 м ростом, косая сажень в плечах — приходят к Деркину с просьбой по-быстрому привести их в форму, тому не остается ничего иного.



ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

Занимайся трижды в неделю, оставляя на отдых не менее 48 часов и не меняя порядок тренировок. Например, в понедельник – тренировка I, в среду – II, в пятницу – III.

Упражнения с одинаковыми номерами (1а-1б, 2а-2б-2в и т.д.) чередуй, пока не сделаешь все предписанные подходы. Например, ты хочешь отработать тренировку I, выполняя в каждом упражнении по 2 сета. Цепочка получается такая: 1а / 1б / 1а / 1б / 2а / 2б / 2в / 2а / 2б / 2в / 3а / 3б / 3а / 3б. Каждый слеш (/) – это отдых 30-60 секунд.

Для ускорения жиросжигания в самом конце тренировки выполняй еще и бонусные упражнения.

ТРЕНИРОВКА I

Выполни упражнения №1-3 (по 2-3 сета в каждом)

БОНУС: толкание диска

Положи на пол диск от штанги весом 15-25 кг. Сядь перед ним на корточки, выпрями спину и упрись руками в ребро диска. Помогая себе ногами, толкни диск вперед на 1-2 м. Опираясь на руки, подтяни ноги к рукам и повтори. Протолкав диск таким образом на 10 м, развернись и толкай его обратно. Дойдешь до исходной точки, получишь 1 сет. А нужно сделать 5.

ТРЕНИРОВКА II

Выполни упражнения №1-4 (по 2-3 сета в каждом)

БОНУС: интенсивный бег

Установи на беговой дорожке максимальные скорость и уклон, с которыми сможешь оставаться на полотне не более 30 секунд. Беги или иди эти самые 30 секунд, после чего, не останавливая тренажер, сойди на недвижимые части дорожки, отдохни 30 секунд и повтори. Всего 6 сетов.

ТРЕНИРОВКА III

Выполни упражнения № 1-5 (по 2-3 сета в каждом)

БОНУС: интенсивный бег + отжимания

Установи на беговой дорожке максимальные скорость и уклон, с которыми сможешь оставаться на полотне не более 60 секунд. Беги или иди эту самую минуту, слезай с дорожки и сразу же начинай отжиматься. Сделай столько отжиманий, сколько сможешь. Отдохни минуту и повтори всю комбинацию еще трижды.

1а
Выпады с грифом

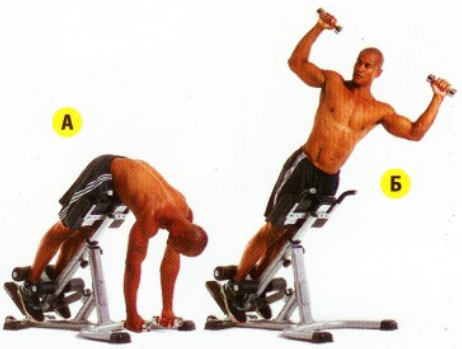
(1 сет – 10 повторов для каждой ноги)

Подними гриф от штанги над головой, взявшись за него максимально широким хватом. Встань ровно, сведи лопатки, не прогибаясь в спине **[А]**. Сделай длинный и глубокий выпад вперед **[Б]**. Оттолкнись стоящей впереди ногой от пола и вернись в положение **А**. Повтори выпад с другой ноги.

1б
Гиперэкстензии с гантелями

(1 сет – 12-20 повторов)

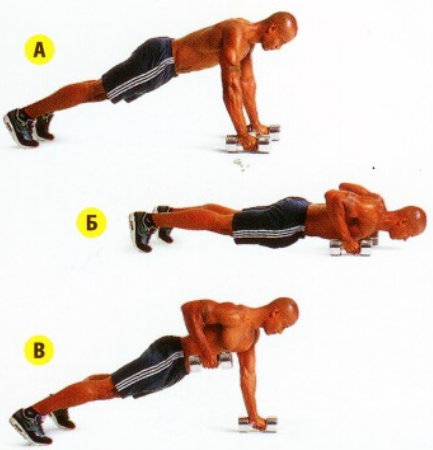
Разместись на тренажере для наклонных гиперэкстензий, взяв в руки по гантели. Сохраняя легкий прогиб в пояснице, наклонись и опусти руки **[А]**. Теперь одновременно согни руки в локтях (плечи – в линию) и разогни корпус. Поднявшись в верхнюю точку, развернись вправо **[Б]**. Вернись в положение **А** и повтори упражнение, сделав поворот в другую сторону.



3а
Отжимания на гантелях с поочередной тягой

(1 сет – 10-20 повторов)

Прими упор лежа на гантелях **[А]**. Опустись, почти коснувшись грудью пола **[Б]**, вернись в положение **А** и, не останавливаясь, подтяни правую гантель к груди **[В]**. Снова вернись в положение **А**, отожмись еще раз и, поднявшись, сделай тяговое движение левой рукой. Это будет 1 повтор.



3б
Подтягивания на низкой перекладине

(1 сет – максимальное количество повторов)

Повисни на низкой перекладине, взявшись за нее хватом, как при жиме штанги лежа. Корпус и ноги – в единую линию **[А]**. Сводя лопатки, подтянись **[Б]**. Повтор будет засчитан, только если ты отчетливо коснешься перекладины грудью. Выпрямив руки, вернись в положение **А** и повтори.

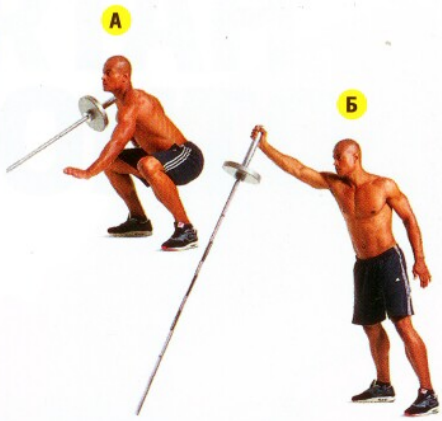
ФОТО: DYLAN COULTER

2а
Дровосеки со штангой
(1 сет — 6-10 повторов в каждую сторону)

На один конец грифа навесь диск, второй — обмотай полотенцем и упри в угол какого-нибудь неподвижного тренажера. Возьмись двумя руками за тяжелый конец снаряда и опусти диск к правому бедру, приняв положение **А**. Сохраняя спину жестко зафиксированной, разверни корпус влево и подними штангу перед собой **[Б]**. Сразу же опусти диск к левому бедру, отзеркалив положение **А**, и так далее.

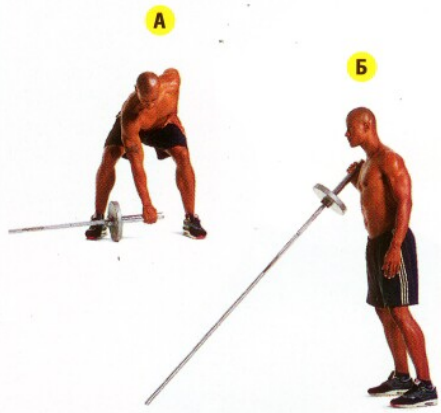
2б
Присед и жим со штангой
(1 сет — 10 повторов для каждой руки)

Возьмись за тот же конец той же штанги правой рукой, расположи его на уровне правого плеча и присядь **[А]**. Оттолкнувшись от пола ногами, выпрямись и выжми штангу перед собой **[Б]**. Вернись в положение **А** и повтори. Сделав все повторы для правой стороны, поменяй руку.



2в
Подъем штанги на грудь
(1 сет — 10 повторов для каждой руки)

Наклонись, держа тот же конец той же штанги правой рукой. Рука должна быть полностью прямой, спина — выгнута, ноги — шире плеч и немного согнуты в коленях **[А]**. Потяни рукоять к грудной клетке, одновременно с этим разгибая корпус. Правая нога остается на месте, левая — разворачивается в сторону снаряда. В верхней точке движения положи рукоять на правое плечо **[Б]**. Вернись в положение **А** и повтори. Сделав все повторы одной рукой, переходи к другой.

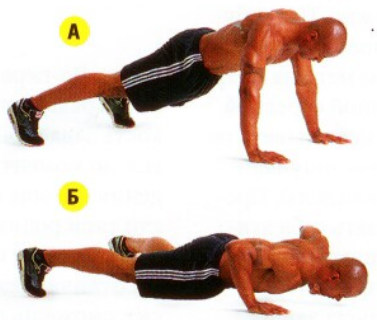


4а
Подъем гантелей со статической задержкой
(1 сет — 10 повторов левой, 10 правой и 10 обеими руками)

Возьми гантели и встань прямо, развернув кисти от себя. Согни правую руку до прямого угла **[А]**. Удерживая правую гантель неподвижно, сделай 10 подъемов на бицепс левой рукой **[Б]**. Теперь подними вверх левую руку и, удерживая ее, выполни 10 подъемов правой рукой. Опусти руки и сделай 10 обычных подъемов на бицепс обеими руками.

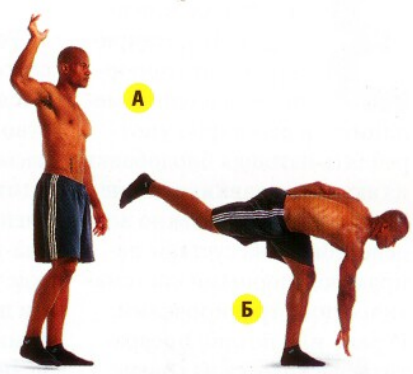
4б
Отжимания от пола
(1 сет — 15 повторов)

Прими упор лежа, поставив ноги чуть шире бедер, а руки немного шире плеч. Сведи лопатки, приведи локти к корпусу **[А]**. Держа корпус и ноги в одну прямую линию, опустись и коснись пола грудью **[Б]**. Вернись в положение **А** и повтори.



5
Дотягивания на одной ноге
(1 сет — 15 повторов для каждой стороны)

Сними обувь, встань на левую ногу, правую слегка согни, правую руку подними выше головы **[А]**. Отводя таз назад и наклоняясь с прямой спиной вперед, дотянись правой рукой до мыска левой ноги. Одновременно с этим отведи правую ногу назад до горизонтального положения **[Б]**. Вернись в положение **А** и повтори. Сделай все повторы в одну сторону, а затем — в другую.



В этой части нашего сборника предлагаем тебе упражнения на гибкость и зарядку на каждый день. Заняться подвижностью суставов ты можешь в промежутках между периодами основной годовой программы. Это отличный способ восстановиться перед новым этапом. Ну а зарядку каждый день делать полезно каждому — и настоящему атлету, и тому, кто вообще не ходит в зал.

НАТЯНУТЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Заботиться о гибкости суставов можно по-разному. Например — стать поборником народной медицины и регулярно употреблять натощак биодобавки из акульих плавников с пчелиным когтем. А можно воздействовать на суставы напрямую, упорными систематическими тренировками. И рано или поздно превратиться в колосса на совершенно резиновых ногах.

Работать над суставами совсем не сложно. Потребуются свободное пространство размером метр на метр, часы с секундной стрелкой и готовность испытывать не очень приятные ощущения два-три раза в неделю. Прежде чем истязать себя этими полезнейшими тренировками, имей в виду, что конечный результат зависит от множества сложных факторов. Во-первых, возможность развивать у себя гибкость задается генетически, еще до момента твоего рождения. Проще говоря, от того, кто твои родители и какими свойствами и особенностями отличаются их тела, зависит, сможешь ли ты легко забрасывать обе ноги за голову, будешь ли делать это с большим трудом или не сможешь вовсе. Во-вторых, даже если ты от природы не в меру упорен и плевать хотел на собственную неважную генетику, знай, что качество гибкости все равно поддается тренировке исключительно в индивидуальных параметрах. Существуют такие понятия, как химический состав костей, особенности строения суставов, эластичность кожи, а также пол (мужчины, увы, гнутся хуже женщин) — тут никуда не деться. В общем, что тебе дано, то и получишь.

КАК ТРЕНИРОВАТЬСЯ

- Если тебя интересует только стретчинг, начни с двух занятий в неделю по 30–40 минут. Постепенно доведи до 3–4 часовых тренировок.
- А если ты собрался заняться гибкостью во время отдыха между программами годового цикла, тренируйся каждый день по 30–60 минут.
- Заниматься полезнее всего с утра или в обед. Несмотря на заметную болезненность ранних тренировок, на практике они эффективнее.
- Не меняй порядок упражнений в предложенном комплексе. Задерживайся в каждом положении на 15–60 секунд. Делай 1–4 подхода.

1 НАКЛОНЫ К НОГАМ СТОЯ Поставь ноги на ширину двух шагов, ступни параллельны друг другу. Повернись в сторону любой ноги и постарайся коснуться животом колена, руками намертво вцепись в правую стопу. Немного постояв в таком положении, повернись в другую сторону.

2 НАКЛОНЫ ПОСЕРЕДИНЕ Из прежнего исходного положения наклонись прямо перед собой, взявшись за обе лодыжки руками. Для лучшего баланса постарайся коснуться макушкой пола.

3 ФРОНТАЛЬНЫЕ ВЫПАДЫ Сделай длинный шаг вперед правой ногой, левую поставь на носок. Упрись руками в колено правой ноги, немного отклонись назад и старайся опуститься как можно ниже. Через нужный промежуток времени смени ногу.

4 ФРОНТАЛЬНЫЕ ВЫПАДЫ С НАКЛОНОМ ВПЕРЕД Из прежнего исходного положения опустись на колено задней ноги, одноименную стопу поставь на ее подъем. Теперь наклонись вперед, стараясь завести плечо под колено передней ноги. Задержись на пару минут и смени ногу.

5 БОКОВЫЕ ВЫПАДЫ С НАКЛОНОМ Поставь ноги на расстояние двух шагов и перенеси вес тела на правую. Левую ногу выпрями и поставь ее на пятку. Двумя руками возьмись за правую стопу и постарайся коснуться пола левым плечом. Постояв немного, смени ногу.

6 ПОЗИЦИЯ СЛУГИ Ноги поставь на ширину двух шагов, стопы прижаты к полу. Согни одну ногу. Обеими руками возьмись за ступни и с прямой спиной наклонись к прямой ноге. Не поднимаясь, поменяй ноги, переместившись в другую сторону.

ВИДЫ ГИБКОСТИ

- **Активная** – способность производить движения с максимальной амплитудой в суставах за счет усилия мышц антагонистов для растягиваемой мышцы. Говоря нормальным языком, это та амплитуда, которой ты можешь достичь только напряжением мышц, не используя постороннюю помощь, инерцию движения и прочего.
- **Пассивная** – то же самое, но здесь максимальной амплитуды ты можешь достигать с помощью партнера по тренировкам, который, например, будет надавливать тебе на спину при наклонах к ногам сидя.

7 НАКЛОНЫ К ПРЯМЫМ НОГАМ СТОЯ Поставь ноги вместе и наклонись вперед. Возьмись за лодыжки и, помогая себе руками, постарайся корпусом коснуться ног. Застынь так на минуту, ноги не меняй, разогнись и спокойно отдыхай.

8 РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА Сядь на пол, поджав ноги. Колени поставь уже плеч и откинься назад. Постарайся прижать локти к полу, не отрывая коленей от земли.

9 РАСТЯЖКА ПЕРЕДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА СТОЯ НА КОЛЕНЕ Встань на одно колено, стопу другой ноги немного заверни внутрь и поставь вперед. Из этого положения возьми стопу задней ноги противоположной рукой и прижми ее к ягодицам. Если получилось, аккуратно перенеси большую часть веса на переднюю ногу. Задержись сколько сможешь и смени ногу.

10 ПОЗИЦИЯ ЛЯГУШКИ Встань на широко поставленные колени, опершись руками об пол перед собой. Соедини ступни вместе и постарайся, коснувшись тазом пола, полностью сесть на землю.

11 ДАВЛЕНИЕ НА КОЛЕНО Сядь на пол, вытянув одну ногу перед собой. Стопу другой ноги положи на бедро первой. Мягко надави на колено согнутой ноги, стараясь коснуться ею пола. Не заваливай таз и через минуту смени ноги.

12 КИТАЙСКИЙ ЛОТОС Сядь на пол, скрестив ноги так, как показано на фото. Теперь развернись в сторону верхней ноги, подавая живот вперед. Старайся увидеть висящий за твоей спиной портрет великого Мао. Развязавшись обратно, смени ногу.

13 ПЕРЕДНЕЕ ДАВЛЕНИЕ Сядь на пол, поджав под себя левую ногу. Правую вытяни перед собой и возьмись за ее носок обеими руками. Теперь наклонись вперед, держа спину прямой, и постарайся коснуться лбом кончиков пальцев правой ноги. Постаравшись так в течение минуты или более, сядь на другую ногу.

14 БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ СИДЯ Ты уже сидишь на полу, так что расставь теперь ноги пошире. Наклонись к правой ноге, перехватив ее стопу левой рукой. Старайся коснуться правым плечом пола рядом с правым коленом, а позвоночник разворачивай в сторону правой ноги. Закончив подход, сделай наклон в другую сторону.

15 НАКЛОНЫ ВПЕРЕД Из прежнего исходного положения наклонись вперед, стараясь коснуться животом пола перед собой. Захочешь передохнуть — ничего не меняй, просто сведи ноги и переведи дух. Затем приступи ко второму подходу. Закончи тренировку парой пробных подходов на поперечный и продольный шпагаты.

КЛУБ ГИБКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

Не считай стретчинг, или упражнения на растяжку, видом разминки. Растяжка сама по себе требует специальной разминки и подготовительных упражнений. Начни с 10 минут разогрева, можешь побегать, попрыгать со скакалкой или покрутить педали. Главное, не забивай ноги сверх меры. Затем сделай суставную разминку — без лишнего рвения покрути всеми основными суставами, начиная с шеи и заканчивая голеностопом. И только после этого приступай к растягивающим упражнениям, действуя аккуратно и постепенно.

НОГИ ВРОЗЬ

Вообще-то в современном фитнесе шпагат запрещен для применения, поскольку считается крайне травмоопасным упражнением. С другой стороны, опасным в руках неосведомленного человека может стать даже бутерброд с сыром. Прежде чем пробовать и делать выводы, ознакомься с возможными разновидностями шпагата.

- **Поперечный шпагат** — настоящий мужской вариант, практически недоступен для женского пола, благодаря природной мощи приводящих мышц женского бедра. Сила этих мышц защищает женский организм от, так сказать, нежелательных вторжений, что, несомненно, полезно именно для женщин, но в данном случае такой защитный механизм работает против них.
- **Продольный шпагат** — напротив, слабо доступен для мужчин, поскольку требует растянутости задней поверхности бедра, которая у мужчин традиционно сильна и закрепощена. Бывает право- и левосторонним.
- **Отрицательный шпагат** — популяризирован выходцами из Западной Европы. Требует накачанного тела, французского акцента и дополнительной опоры в виде одного или двух стульев. Очень опасен для коленных суставов, хотя и весьма эффективен для желающих сделать карьеру героя кинобоевиков или просто растянуться.

ЗАРЯДКА 2010

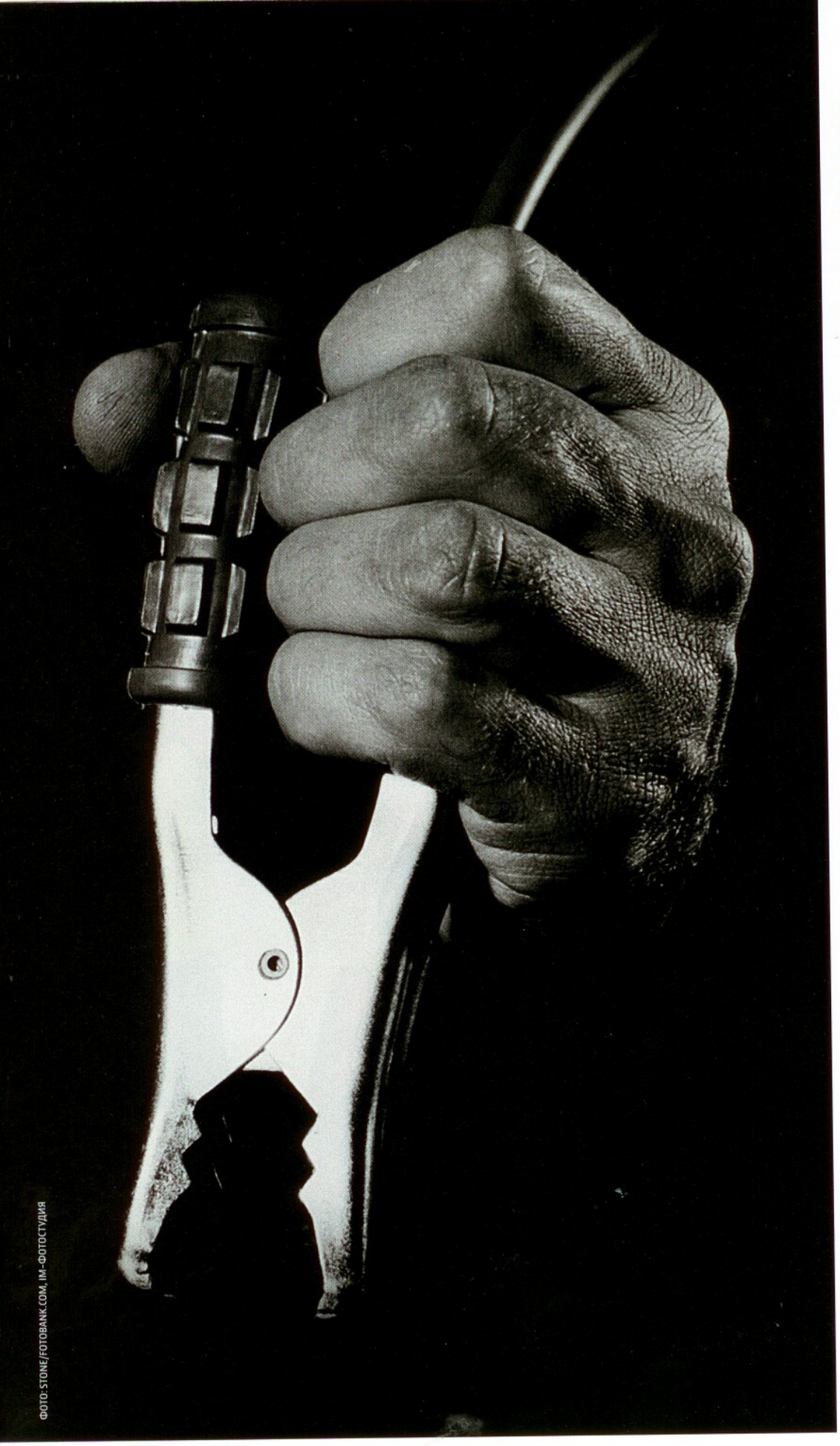


ФОТО: STONE/FOTOBANK.COM, IM-ФОТОСТУДИЯ

Давно прошли те времена, когда бодрый мужской голос вещал из радиоточки: "Встаньте прямо, ноги на ширине плеч". А вот потребность "заряжаться" перед длинным трудовым днем никуда не делась. К тому же это поможет сделать вечерние тренировки более эффективными.

СЕМЬ УТРЕННИХ "НЕ"

Делать зарядку утром — надо. Это понятно. А вот читай, чего делать не надо.

1 НЕ ТЯНИ

Утренняя растяжка дублирует и без того эффективное и полезное воздействие ночного сна на твой организм. В фитнесе стретчинг чаще всего применяют для успокоения нервов и улучшения состояния позвоночника, но утром ты и так выше на пару сантиметров и прекрасно расслаблен эротическими сновидениями. Намного полезнее как следует потянуться вечером, когда за время многочасового нахождения в вертикальном положении пространство между позвонками и суставами ног зловредно уменьшается.

2 НЕ ПЕЙ

Прежде чем пить бодрящие энергетики с кофеином, подумай о своем сердце. Кофеин дает тебе энергию, усиливая выработку гормонов тревоги — адреналина и норадреналина, созданных для экстрен-

ной мобилизации всех систем организма. Бесспорно, это крайне полезно в условиях панического бегства от стада обманутых тобой вкладчиков, но ежеутренне так себя вздергивать просто вредно. Дозированная физическая нагрузка взбодрит твой организм не меньше, чем какой-нибудь Red Bull, но здоровью сердечно-сосудистой системы будет только способствовать.

3 НЕ БЕГИ

Да-да, и пусть любители бега распнут меня на ближайшей шведской стенке! Многочисленные исследования в один голос твердят о катастрофическом снижении уровня тестостерона у тех, кто бегает "на результат". Низкий уровень тестостерона у фанатичных бегунов сохраняется даже во время отдыха. Конечно, у такого эффекта есть свои преимущества, например, параллельное снижение уровня плохого холестерина, но попутно снижаются либидо и процентное соотношение мышц к жиру. Если любишь парадоксы — вперед. Будешь крайне бодрым на стадионе, но абсолютно вялым в постели.

4 НЕ ЖМИ

Скупая советская власть не стала бы тратить радиоэфир на пустяки. Задача утренней гимнастики была весьма конкретной — подготовить строителей коммунизма к тяжелому трудовому дню. Времена меняются, суть — нет. Твоя задача — набраться сил перед длинным рабочим днем. Для таких целей привычные силовые тренировки бесполезны.

● **Совет профессионала** Дмитрий Шептухов, сертифицированный тренер ISSA: "Только функциональный тренинг готовит человека ко всему многообразию физических нагрузок, с которыми ему приходится сталкиваться в повседневной жизни. Поэтому в тренировке выполняются те упражнения, которые максимально похожи на самые распространенные движения из жизни".

Согласись, на работе ты не часто выполняешь движения, похожие, к примеру, на французский жим лежа? Зато наклоны, открывание тяжелых дверей, ходьба по лестнице и низкие поклоны начальнику — практически ежеминутно.

5 НЕ ГЛОХНИ

Знаешь, зачем следователи светят лампой в глаза подозреваемым? Они раздражают их нервную систему, заставляя преступников больше нервничать и психологически ломаться. Воздействие громкой музыки на нервную систему аналогично. Недаром утренняя гимнастика в былые времена транслировалась под приятный аккомпанемент пианино.

● **Совет профессионала** Елена Иванова, психолог: "Главное, не просыпаться под новости — узнавая с самого утра о терроризме, ценах на газ и пробках на дорогах, ты автоматически настраиваешься на негатив. С утра лучше всего слушать негромкую, мелодичную музыку, заряженную положительным настроем, например, годами проверенную классику вроде ABBA".

6 НЕ ГОЛОДАЙ

● **Совет профессионала** Алвин Косгроу, владелец клуба Result Fitness: "Разница в результатах между обычной аэробикой на голодный желудок и аналогичной тренировкой, но следующей после завтрака, смехотворна. Полчаса кардиоработы сожгут у человека в среднем примерно 300 ккал. Трижды в неделю — 900 ккал. За полгода — 23 400 ккал, то есть максимум 3 кг жира. За полгода! Если делать то же самое на голодный желудок, сожжете еще 900 г. За полгода..."

Так что, встав с постели, выпей пару стаканов чистой воды и съешь хотя бы два вареных яйца. Пока они варятся, можешь сходить в душ. Кстати, о душе.

РАЗМИНКА*

Приседания

Встань, поставив ноги немного шире плеч, прижми мяч к груди, локти направь вниз. На выдохе поднимись, одновременно разогнув ноги в коленях и подняв мяч над головой, в верхней точке движения поднимись на носки. Возвращаясь в исходное положение, опустись до параллели бедра с полом и повтори движение. Сделай 1 сет из 25-30 повторов.

*Выполняется с набивным мячом весом 3-5 кг.

7 НЕ СОХНИ

Только не вздумай с утра устроить самому себе сеанс игры "горячо-холодно". Контрастный душ по нагрузке на сердечно-сосудистую систему не уступает интенсивной силовой тренировке. Душ должен быть началом разминки перед предстоящей тренировкой, поэтому сделай его просто теплым. Подумай сам: пробуждение под громкий звонок будильника, жестокая силовая тренировка, агрессивная фоновая музыка, контрастный душ, три чашки крепкого кофе, бодание в пробках с озверелыми водителями других машин, напряженный десятичасовой рабочий день — здорово похоже на цитату из моей любимой книги "Как получить инфаркт в 25 лет"?

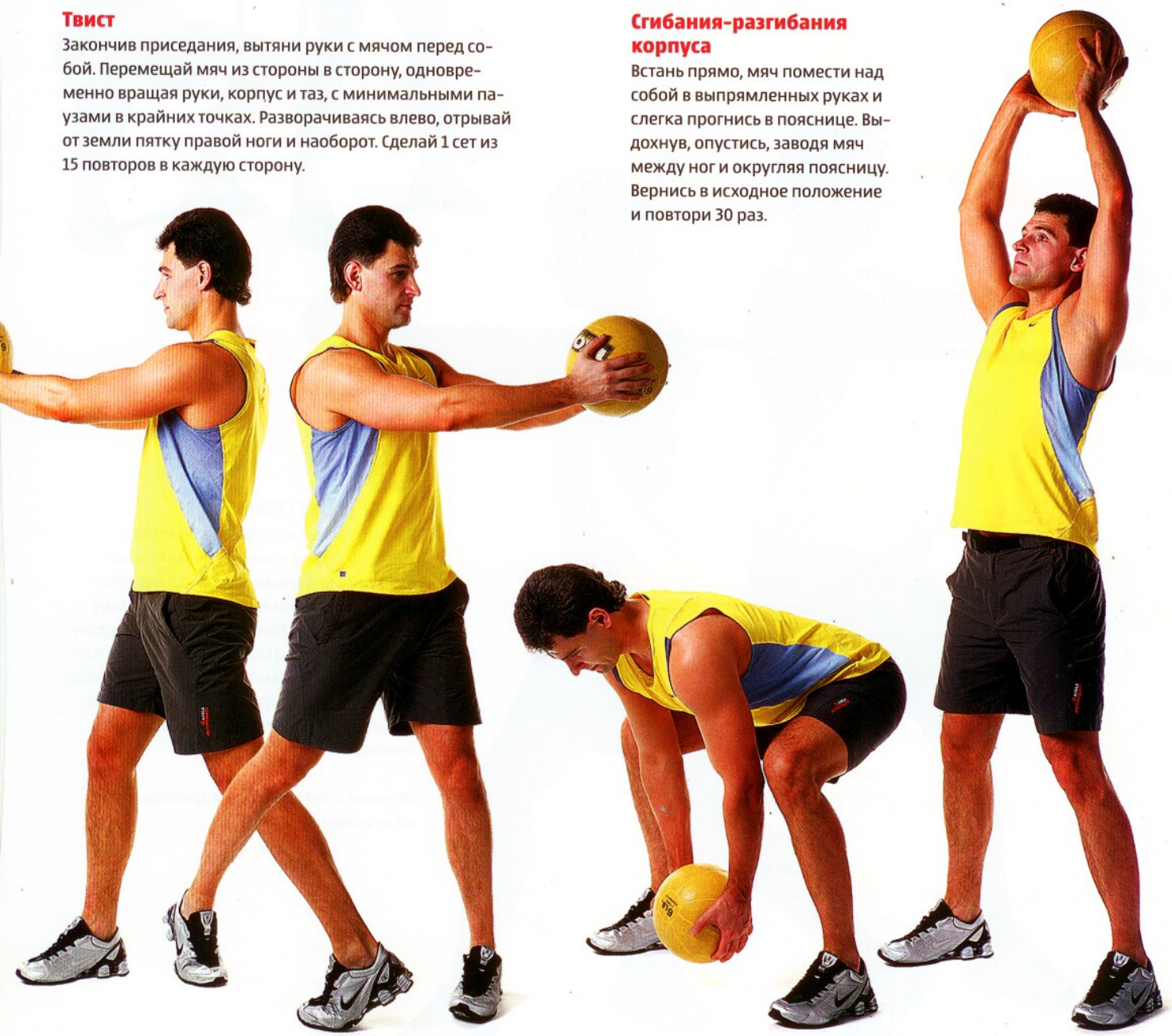
Переходим собственно к зарядке. По нашей просьбе современный вариант утренней зарядки составил ведущий российский специалист в области функционального тренинга — Дмитрий Шептухов. Вместе с разминкой тренировка занимает всего 30 минут. Тебе понадобятся набивной мяч и резиновые амортизаторы.

Твист

Закончив приседания, вытяни руки с мячом перед собой. Перемещай мяч из стороны в сторону, одновременно вращая руки, корпус и таз, с минимальными паузами в крайних точках. Разворачиваясь влево, отрывай от земли пятку правой ноги и наоборот. Сделай 1 сет из 15 повторов в каждую сторону.

Сгибания-разгибания корпуса

Встань прямо, мяч помести над собой в выпрямленных руках и слегка прогнись в пояснице. Выдохнув, опустись, заводя мяч между ног и округляя поясницу. Вернись в исходное положение и повтори 30 раз.



КРУГ №1

Выполняй эти упражнения по порядку, проделывая в каждом 15 повторов. Отдых между ними — 1 минута.

1 ПРИСЕДАНИЯ

Наступи на амортизатор, поставив ноги немного шире плеч, рукоятки прижми к плечам. Присядь, сохраняя спину прямой, и без пауз поднимись вверх, оставляя колени слегка согнутыми.

5 ТВИСТ (В ОБЕ СТОРОНЫ)

Закрепи амортизатор на уровне плеч и встань к нему правым боком. Рукоятку подними обеими руками до параллели с полом. Втяни живот, выпрями спину и опусти плечи. Повернись в левую сторону, касаясь амортизатором тыльной части плеча правой руки. Смотри на кисти и не сгибай руки в локтях на протяжении всего упражнения, концентрируйся на работе мышц живота.

Отдохни 2,5-3 минуты и переходи ко второму кругу.

2
ТЯГА В НАКЛОНЕ

Закрепи амортизатор на уровне пола и отойди назад, при прямых руках угол между ним и линией пола должен составлять 45°. Немного согнув ноги, наклонись вперед. Выполняя тягу, держи корпус неподвижно и тяни рукоятки к поясу. В финале движения максимально своди лопатки.

4
ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ СТОЯ

Закрепи амортизатор на уровне пола, поставь ноги немного шире плеч и возьмись за рукоятку обеими руками так, чтобы ладони смотрели вниз. Опустись, сгибая ноги в коленях и наклоняясь вперед, после чего подними руки над головой по максимально восходящей траектории, одновременно разгибая ноги в коленях.

3
ЖИМЫ СТОЯ СПИНОЙ (В ОБЕ СТОРОНЫ)

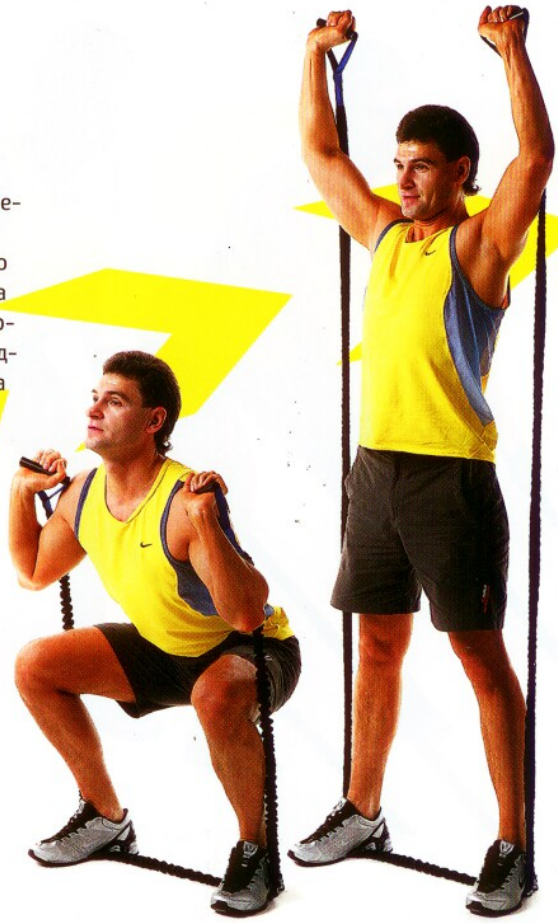
Закрепи амортизатор на уровне плеч, возьми его в правую руку и встань спиной к месту крепления. Втяни живот и выпрямись. Подняв руку с амортизатором чуть ниже плеча, выполни жимовое движение вверх. Возвращая руку в исходное положение, уводи локоть строго в сторону и добивайся полной неподвижности корпуса.

КРУГ №2

1

ПРИСЕДАНИЯ С ЖИМОМ ВВЕРХ

Наступи на амортизатор, поставив ноги немного шире плеч, рукоятка в руках, кисти прижаты к плечам. Присядь, после чего поднимись вверх, оставляя колени слегка согнутыми, и одновременно выжми амортизатор над головой. Возвращаясь в исходную точку, опускайся до параллели бедра с полом, кисти не опускай ниже плеч.



5

ТВИСТ СНИЗУ ВВЕРХ (В ОБЕ СТОРОНЫ)

Закрепи амортизатор на уровне пола и встань к нему правым боком, поставив ноги на ширину плеч. Возьмись за рукоятку двумя руками. Втяни живот, выпрями спину и опусти плечи. Выполни поворот корпуса влево, по диагонали снизу вверх. Смотри на кисти и не сгибай руки в локтях, на протяжении всего упражнения концентрируйся на работе мышц живота.

3
ЖИМЫ СТОЯ БОКОМ (В ОБЕ СТОРОНЫ)

Закрепи амортизатор на уровне плеч, возьми его в правую руку и встань к нему боком. Втяни живот, выпрями спину и прижми руку с амортизатором к плечу. Выполни жимовое движение, одновременно разворачивая корпус. На протяжении всего движения предплечье должно контактировать с амортизатором. Возвращая руку в исходное положение, останавливай кисть у плеча.

2
ТЯГА В НАКЛОНЕ СО СГИБАНИЕМ-РАЗГИБАНИЕМ ПОЗВОНОЧНИКА

Закрепи амортизатор на уровне пола и отойди назад, так чтобы при прямых руках угол между ним и линией пола составлял 45°. Слегка согни ноги в коленях и наклонись вперед, округлив спину и потянувшись руками по линии амортизатора. Начни движение с разгибания корпуса, одновременно выполняя тягу и привод кисти к поясу.

4
ГИПЕРЭКСТЕНЗИИ СТОЯ С ПЕРЕНОСОМ ВЕСА ТЕЛА

Отличие от варианта из первого круга в том, что движение совершается по диагонали, поочередно в обе стороны. При этом, если движение выполняется в правую сторону, вес тела переносится на правую ногу.

ЧАСТЬ IV
ПИТАНИЕ

НАУКА ЕСТЬ

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Не претендуя на звание эксперта в области технологий питания, я хочу предложить тебе несколько простых правил построения собственного рациона. По большому счету они универсальны: не важно, что именно ты хочешь сделать с собственным весом — увеличить или уменьшить его, приведенные далее правила все равно останутся актуальными. Не ищи в них точных цифр и ссылок на научные справочники — здесь этого нет. Здесь есть другое: проверенная временем и реальными клиентами практика.

ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ

ПРИНЦИП №1

Ешь часто

К сожалению, далеко не каждый тренер советует своим подопечным много и часто есть. Ваш покорный слуга, к примеру, в годы занятий единоборствами постоянно слышал от своих наставников, что:

- комбинировать белки и углеводы нельзя
- лучше не есть между тремя тренировками в день — иначе будет тяжелее тренироваться
- газировка — это не вода, а еда (так что пить или, вернее, есть ее на тренировках запрещено)
- голодание полезно для здоровья (точнее, омолаживает организм — зачем это надо знать 17-летнему ребенку, мне всегда было непонятно)
- тренировки на голодный желудок по утрам увеличивают выносливость и силу и т.д. и т.п.

Думаю, нет смысла говорить, что, несмотря на всяческое уважение к тренерам, я постоянно нарушал правила подобного рода. И все потому, что еще со школы знал: человек не способен получать энергию путем фотосинтеза, как какая-нибудь там крапива, ему необходимо постоянное пополнение энергетических и пластических запасов, то есть нужны энергия (белки и жиры) и строительный материал (белок). Если ты обеспечиваешь себя всем этим достаточно часто и не слишком перегружаешь пищеварительную систему, то можешь функционировать с максимальной эффективностью как в доджанге (додзе, клубе восточных единоборств "Старый Цзэдун"), так и в тренажерном зале или офисе.

Общепринятый распорядок питания для атлетов: 5-7 раз в день, каждые два-три часа. Это в первую очередь необходимо для того, чтобы поддерживать в организме необходимый баланс аминокислот и сохранять невысокий уровень сахара в крови, избегая резких скачков уровня инсулина.

ПРИНЦИП №2

Ешь много

Никогда не бойся переесть. Если тренируешься по-настоящему интенсивно и честно кушаешь каждые 2-3 часа, ты просто не впихнешь в себя излишнее количество пищи, которое сделает тебя толстым. Особенно если ты питаешься правильно, то есть:

- ешь много овощей и фруктов (в идеале с каждым приемом пищи)
- ешь только здоровые, необработанные источники белка и углеводов (то есть не пельмени и не печенье)
- сам все это готовишь
- никогда не употребляешь в пищу полуфабрикаты и продукты непонятного происхождения вроде тортов, мармелада, сушеных кальмаров и этих странных чипсов со вкусом бекона, которые способны не портиться по нескольку месяцев
- единственным источником сладкого для тебя являются клубника, лесные ягоды и мед
- а источником жира — оливковое масло и орехи
- ты пьешь только чистую негазированную воду и зеленый чай без сахара

Нет, серьезно — ты когда-нибудь пробовал переесть бурого несоленого риса, а? А перепить простой воды? Вот то-то же! Всегда ешь до полного насыщения, просто не забывай, что все съеденное должно у тебя перевариться как раз к следующему приему пищи, который настанет самое долгое через три часа.

Кстати, если ты ну очень хочешь похудеть и тем более быстро, то это правило, конечно же, не для тебя. Твоя дорога прямо ведет к гипокалорийным диетам и справочникам калорийности продуктов питания. Однако знай: быстрое решение вопроса с лишним весом не всегда правильно, так его решают только доктора — они выписывают тебе "рецепт" в виде диеты и невнятных рекомендаций по физическим нагрузкам, после чего со спокойной совестью отпускают на волю. Что с тобой будет после того, как ты потеряешь все нежеланные килограммы, докторам глубоко по барабану — снова растолстеешь, снова вернешься в клинику, снова заплатишь. Профессионалы в области фитнеса подчас рекомендуют противоположные диетологам вещи не потому, что они занудные и недоученные спортсмены, а потому, что стремятся к тому, чтобы ты ВСЕГДА был в форме. Понимаешь разницу?

Почему дерматологи рекомендуют Gillette?

«Многие мои пациенты испытывают раздражение при бритье из-за чувствительной кожи. Таким пациентам я рекомендую использовать правильные бритву и средства до и после бритья Gillette».

Дерматолог В. Куршев, 10 лет врачебной практики

Гипоаллергенный гель для бритья Gillette Series не содержит отдушек и красителей и защищает кожу от покраснения и раздражения во время бритья.

15 специальных микрогребней **бритвы Gillette Fusion Cool White** делают бритье идеально гладким даже на чувствительной коже.

Бальзам после бритья Gillette Series для чувствительной кожи. Специальная формула с алоэ вера помогает избежать сухости и стянутости после бритья.

Продукты Gillette для чувствительной кожи рекомендованы Российским обществом дерматологов.*

*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».

Gillette
Лучше для мужчины нет

Реклама. Series – Сириз; Cool White – Кул Уайт.

ПРИНЦИП №3

Завтракай белком

Если б ты знал, сколько раз я слышал рекомендацию съедать побольше углеводов на завтрак, то знал бы и то, как часто мои глаза наливаются кровью, а зубы начинают издавать леденящий душу скрежет. К сожалению, расхожая рекомендация съедать большую часть углеводов в первую половину дня неверна для большинства из нас.

Если ты пытаешься держать под контролем свой вес — а это актуально как для худеющих, так и для набирающих вес, — то обычная (а чаще всего это не обычная, а еще и быстрорастворимая) овсяная каша с молоком и сахаром на завтрак может запросто свести все твои попытки к нулю. Посуди сам: за ночь уровень сахара в твоей крови падает почти до нуля, и первый прием пищи может либо взвинтить твой инсулин до небес, либо поднять его незначительно, в неопасных для живота и здоровья пределов. А что может поднять уровень сахара в крови выше, чем высокоуглеводный завтрак или комбинация углеводов с белком?

А вот и недавние научные данные: львиная доля белка должна быть потреблена утром, а не днем, как это было принято несколько лет назад. Ученые из Европейского центра питания человека установили, что это время суток лучше всего подходит для усвоения аминокислот.

Мой совет — ешь на завтрак омлет. Или мою любимую "Яичницу сильных", как я ее называю. Рецепт перед тобой:

ЯИЧНИЦА СИЛЬНЫХ

ЧТО НАДО:

- **5** средних яиц
- **1** большой помидор
- **1** болгарский перец
- **½** куриной грудки без кожи
- **100** г твердого нежирного сыра
- **1** ложка оливкового масла

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. **Сперва свари куриную грудку. Поскольку яичницей ты будешь завтракать, грудку лучше сварить заранее. Варить ее надо обязательно на косточке и с кожей — так она будет сочнее и не превратится в сухую резиновую гадость. Когда грудка будет готова, кожу с нее надо безжалостно удалить.**
2. **В разогретую сковородку налей немного оливкового масла, мелко нарежь туда грудку, помидор и перец, после чего заливай все это яйцами (только 1 яйцо можно вылить в блюдо полностью, желток из всех остальных яиц выбрасывай).**
3. **Перемешиваешь почти до однородной массы и ставишь сковороду на средний огонь.**
4. **За несколько секунд до готовности, не прекращая перемешивать, засыпаешь блюдо мелко нарезанным или натертым сыром так, чтобы он успел расплавиться.**

ПРИНЦИП №4

Один к двум

Не хочешь подсчитывать калории, не надо. Следуй совсем уж простому правилу, которое я спер у Дэвида Моргана, книгу которого мне довелось переводить на русский, и ты всегда будешь в отличной форме: мысленно дели тарелку на четыре части. Одну часть отдай белковой пище, другую углеводистой, третью — снова углеводистой, но другой по составу (более волокнистой). Ну а четвертую часть оставь пустой. Как утверждает Дэвид, если четвертая часть тарелки заполнена, ты ешь слишком много за один раз. Таким образом у тебя получится соотношение белков к углеводам, равное 1:2, что очень хорошо. Многие настоящие диетологи, работающие не в российских фитнес-центрах, а в спортивных командах олимпийского уровня, такие как, например, Сьюзен Клайнер, неоднократно отмечали, что диета даже профессиональных спортсменов часто бывает перегруженной белками и сопутствующими им жирами, но в ней катастрофически не хватает углеводов.

ПРИНЦИП №5

Пей еду

Если ты пытаешься набрать вес, а твои попытки многие месяцы и даже годы остаются безуспешными, велики шансы того, что ты просто недостаточно пьешь. Это может звучать по-идиотски, но на самом деле речь идет не об обычном питье, а о жидкой пище. Обычная твердая пища увеличивает термогенез, заставляя твое тело тратить, а не копить энергию, а вот жидкая пища ведет себя совсем иначе. Мало того что выпить можно намно-

ПРОВЕРЕНО ДАЖЕ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ!
Смазывающая полоска-индикатор обогащена витамином Е и алоэ
Лезвия Power Glide с уникальным покрытием против трения помогают уменьшить чувство раздражения на коже
15 специальных микрогребней аккуратно разглаживают неровную поверхность кожи, позволяя 5 лезвиям скользить максимально гладко
Точное лезвие-триммер идеально для бритья самых трудных мест
Бреющая поверхность с 5 лезвиями, расположенными на 30% ближе, чем у Mach3, позволяет уменьшить давление на кожу
Смягчающие микроимпульсы помогают уменьшить трение настолько, что ты почти не почувствуешь лезвий
Реклама. Power Glide – Пауэр Глайд. Cool White – Кул Уайт. Mach3 – Мак3.
Gillette
ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ
РЕКОМЕНДОВАНО
Российским обществом дерматологов
COOL WHITE
Gillette FUSION POWER
Gillette Fusion Cool White
для чувствительной кожи
Рекомендовано Российским обществом дерматологов*
*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».
Gillette
Лучше для мужчины нет

го больше калорий, чем съесть, так еще и многие исследования показывают, что потребление большого количества жидких калорий не заставляет людей уменьшать калорийность других приемов пищи. То есть, выпив последний прием пищи, а не съев его, ты проголодаешься намного быстрее и усилишь аппетит. А хороший аппетит — это основное оружие в борьбе с худобой. Вот почему "напивать массу" — отличный прием.

Вот мой любимый рецепт жидкой массонаборной еды:

КОКТЕЙЛЬ "СМИРНОВСКИЙ"

ЧТО НАДО:

- **2** банана
- **2** пачки нежирного творога
- **1** порция протеинового порошка
- **300** г сока

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. **Залей сок в блендер.**
2. **Мелко нарежь туда бананы и вывали творог.**
3. **Присыпь все сверху протеином.**
4. **Взбей это до получения однородной массы, похожей на мусс. И пей на здоровье!**

Да, одно замечание: в зависимости от того, когда ты будешь пить этот коктейль, протеин, добавляемый в него, должен быть либо быстрого действия (сывороточный), либо долгий (казеиновый или состоящий из смеси разных белков — таких протеинов сейчас много на рынке). Коктейль с "быстрым" белком ты можешь пить в течение дня, а с "медленным" — на ночь.

ПРИНЦИП №6

Питайся разнообразно

Ты задумывался над тем, почему на прилавках продуктовых магазинов лежит столько разных продуктов одного и того же предназначения — алкоголь нескольких сотен сортов, овощи десятка видов и прочее? Заметь, я спрашиваю не "зачем" они там лежат (про экономическую эффективность диверсификации продукта я все понимаю), а именно "почему"? Что, к примеру, мешает нам питаться одними только куриными грудками, гречкой и огурцами, если это абсолютно точно здоровые продукты? Если предположить, что в природе существует, скажем, один миллион подобных питательных веществ — особых химических соединений, жизненно необходимых для нашего здоровья, — попытка держаться только одного вида продуктов грозит оставить человека наедине с дефицитом массы полезных веществ. Думаю, ты согласишься, что ожидать от одного-трех продуктов полного состава искомого миллиона веществ было бы глупо. И, кроме того, помимо дефицита одних питательных веществ ты можешь подвергнуть свой организм интоксикации другими, которые в твоих любимых продуктах все же содержатся. Именно поэтому шестое правило здорового питания — ни один съеденный тобой продукт не должен повторяться чаще одного раза в четыре дня (кроме творога и яиц — это исключительные продукты). Съел курицу с рисом на обед в понедельник и все — имей мужество питаться альтернативными им продуктами аж до четверга.

ПРИНЦИП №7

Ешь творог

Нет-нет, я не собираюсь читать тут нотацию о необходимости кальция, типа "пейте, дети, молоко!". Я просто хочу посоветовать всем, кто заинтересован в увеличении своей силы (а, бьюсь об заклад, это сто один процент читателей данной книги!), есть больше творога. Я не знаю, почему так происходит, но лично мне творог всегда прибавлял сил. И именно поэтому я считаю его лучшим продуктом, способствующим развитию силы. В моем личном меню присутс-

твует не менее трех приемов творога за день, начиная с творожной запеканки на завтрак и заканчивая творогом с бананами в течение дня. Я много раз замечал: как только перестаю есть творог — забываю купить или взять с собой — моментально теряю в весе и слабею. Стоит же мне за день до тяжелой тренировки умять несколько пачек, я с легкостью бью свои личные рекорды.

Вот рецепт моей фирменной творожной запеканки, которую я ем по утрам.

ЗАПЕКАНКА "МЫТИЩИНСКАЯ"

ЧТО НАДО:

- **2** крупных красных яблока
- **1,5** кг деревенского творога
- **5** яиц

ЧТО ДЕЛАТЬ:

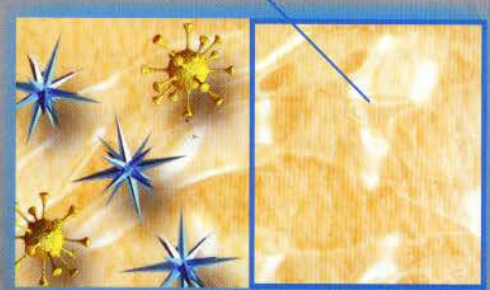
1. **Возьми форму для запеканки и помести ее в зажженную духовку — пусть она там разогреется, пока ты будешь готовить "тесто".**
2. **Высыпь творог в глубокую миску и разбей туда 5 яиц целиком (спокойно — ты все равно съешь получившуюся запеканку не быстрее, чем за 5 завтраков).**
3. **Ложкой смешай творог с яйцами до однородной консистенции. Теперь мелко порежь яблоки и добавь их в получившуюся творожную массу.**
4. **Достань форму из духовки. Очень тонким слоем смажь ее стенки обычным маслом и залей творог. Разровняй его по форме и помести в духовку на 15-20 минут.**
5. **Готовь запеканку до тех пор, пока она не поднимется и перестанет быть жидкой под верхней запекшейся корочкой. Вытащи запеканку из духовки и охлади. Подавать к столу можно утром следующего дня.**

БРИТЬЕ БЕЗ РАЗДРАЖЕНИЯ ДАЖЕ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

Реклама. Series – Сириз.

Гель для бритья Gillette Series

Гипоаллергенный



Специальная формула не содержит искусственных отдушек и красителей. Помогает защитить чувствительную кожу во время бритья от покраснения и раздражения.

Рекомендовано Российским обществом дерматологов*

*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».

Gillette
Лучше для мужчины нет

ПРИНЦИП №8

Пей правильно

Прописная истина "человек на 70% состоит из воды" говорит сама за себя. Пей много и часто, только не забывай, что человек на 70% состоит именно из воды, а не газировки, минералки, изотоников, чая, кофе или пива с водкой. Нормальная чистая вода (если тебе удастся такую найти) — это лучший источник жидкости на Земле. Если с чистой водой у тебя в регионе напряженка, то поступай так, как делают некоторые мои друзья, — варьируй воду. Пей то бутилированную, то кипяченую, то минеральную, а то и из-под крана (последнюю — на свой страх и риск). Разные виды воды проходят разные степени и виды очистки, а значит, обладают разным набором микроэлементов. Хочешь знать, почему это важно, — читай принцип пятый!

Даю вам рецепт одного здорового напитка, который не только содержит массу антиоксидантов и витаминов, но и способствует снижению лишнего веса:

НАПИТОК "ЗЕЛЕНАЯ НЕТОСКА"

ЧТО НАДО:

- **3 ч. л. натурального зеленого чая**
- **1 кружка кипятка**
- **½ лимона**
- **3 кубика льда**

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1. **Завари зеленый чай.**
2. **После того как чаинки осядут, отфильтруй напиток.**
3. **Выдави в него половинку лимона и дай остыть.**
4. **Добавь в стакан лед и пей.**

Данный нехитрый напиток помогает бороться с лишним весом по нескольким причинам. Во-первых, зеленый чай и витамин С, содержащийся в лимонном соке, в принципе способствуют оздоровлению организма, а здоровый организм жирным не бывает. А во-вторых, холодная вода ускоряет обмен веществ, влияя на термогенез.

ПРИНЦИП №9

Не отказывай себе в сладком

Меня часто посещают порочные мысли о том, что мои родители вовсе не были такими занудными и отсталыми, как мне это казалось лет в 14. Похоже, что самому важному и по-

ФОТО: GETTY, STOCKFOOD/FOTOBANK, PHOTOXPRESS, RUSSIAN LOOK

лезному о жизни я научился именно у них. Действительно, большинство из сказанного нам в детстве оказывается нужным: “верь в себя”, “хорошо учись”, “плотно завтракай”, “рано ложись спать”, “занимайся спортом” — разве не об этом талдычат всем нам уже взрослые и серьезные дядьки, профессионально поднимающие штангу? Но помнишь, как мама с папой в детстве говорили, что сладкое полезно для мозгов, шоколадку советовали на экзамене грызть и чай с сахаром любить? Знаешь, они были совершенно правы! Осталось только точно определиться с тем, какое сладкое все-таки можно есть без вреда для здоровья, в конце концов, мозг — это еще не весь организм.

Здоровым источником быстрой глюкозы, необходимой для нормальной работы центральной нервной системы и мозга, по праву считают ягоды, сладкие фрукты вроде винограда, сухофрукты и мед. Ничего к этому замечательному списку я добавить не могу — все правда, не придерешься! Разве что у меня лично есть еще один источник полезной сладости, и называется он “Воздушная пшеница с медом”. Это такой сухой детский завтрак, без консервантов и Е-добавок, да и по пищевой ценности очень даже ничего: на 100 г продукта — 81 г углеводов; 8,6 г белков; 4,4 г жиров, и те полезные. Так что, если увидишь, бери без сомнений.

Напоследок хочу дать вам собственную таблицу полезных продуктов, вольно распределенных по не очень научным категориям. Основная ее польза в том, что она абсолютно реальна. Благодаря этому набору продуктов ваш покорный слуга не только умудряется активно заниматься спортом и работать по 60 часов в неделю, но и тратить на еду всего 8000 руб. в месяц, что по московским меркам очень немного. Полагаю, она будет полезна тем, кто решится с понедельника перейти на здоровое питание, особо не заморачиваясь насчет калорий и, ну конечно же, денег.

БЕЛКИ	УГЛЕВОДЫ	ОВОЩИ-ФРУКТЫ
Говядина (лучше в виде фарша, из 1 кг можно сделать котлет на несколько дней)	**Рис** (желательно бурый, но и обычный белый намного лучше, чем белый сахар)	**Огурцы**
Куриные грудки (вареные на косточке)	**Гречка** (гадость, но, зараза, полезная)	**Помидоры**
Курица в принципе (1–2 приема пищи в неделю)	**Макароны** (любые, только слегка недоваренные)	**Болгарский перец**
Рыба (мой выбор – морской язык и сом, недорого, омега-3 жирно и очень вкусно)	**Картофель** (желательно молодой и вареный, но не чаще 1–2 раз в неделю)	**Зеленый лук**
Творог (в виде запеканки и просто так)		**Кабачки**
Яйца (в виде яичницы или просто вареные)		**Бананы**
		Яблоки
		Грейпфруты
		Лимоны

ЖИРЫ	НАПИТКИ	СЛАДОСТИ
Оливковое масло (на нем ты просто жаришь)	**Обычная чистая вода**	**Мед** (можно есть его с хлебцами, почти пирожное, только вкуснее)
Орехи (настоящие орехи – лесные, грецкие или кедровые)	**Зеленый чай**	**“Пшеница с медом”**
Сыр (не очень жирный и не очень часто – 1–2 раза в неделю)	**Натуральный квас** (1–2 раза в неделю)	**Виноград**
		Черешня
		Клубника

НАДЕЖНАЯ ЗАЩИТА ДАЖЕ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ
Реклама. Series · Сириз.
Gillette
ANTIPERSPIRANT
SENSITIVE
0% ALCOHOL
ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ
РЕКОМЕНДОВАНО
Российским обществом дерматологов*
Gillette
ANTIPERSPIRANT
SENSITIVE
0% ALCOHOL
Антиперспирант Gillette Series
для чувствительной кожи
Антиперспирант Gillette Series надежно защищает от запаха пота и не вызывает раздражения даже на чувствительной коже. Формула антиперспиранта не содержит искусственных отдушек, вот почему он идеально подходит для использования с туалетной водой.
Рекомендовано Российским обществом дерматологов*
*Общероссийская общественная организация «Российское общество дерматовенерологов».
Gillette
Лучше для мужчины нет

ХОЧЕШЬ ДОБАВКИ?

ТЕКСТ: ДМИТРИЙ СМИРНОВ

Честно говоря, мне вообще не нравится термин "спортивное питание", но, к сожалению, иногда им приходится пользоваться только для того, чтобы люди сразу поняли, о чем идет речь. Англоговорящим лифтерам, думаю, понятно, что оригинальное название этих продуктов — supplements — означает скорее "добавки", нежели "питание", пусть и спортивное. Добавки, то есть то, что дополняет твой рацион, закрывая дыры недостатка тех или иных витаминов, микроэлементов, аминокислот и прочего.

Прежде чем перейти к непосредственному описанию спортивных добавок, напомню несколько отрезвляющих правил:

1. Прибегай к добавкам спустя 6-12 месяцев после начала постоянных и прогрессивных тренировок (исключение могут составлять витамины, хондропротекторы и кардиопротекторы).

2. Помни, что это добавки, а не основные блюда. Их использование не должно быть больше 10% от общего объема еды.

3. Применяй добавки вовремя и соответственно цели определенного тренировочного периода. Пытаться сбрасывать жир и набирать мышцы, принимая разнонаправленные по действию добавки, так же глупо, как и решать обе эти задачи в рамках одной тренировки.

4. Никогда не забывай, что добавки — позорный костыль на пути к спортивному успеху. Если без них у тебя ничего не получается, перестань их употреблять совсем и постарайся усовершенствовать свое методическое мастерство.

Все добавки расположены по порядку убывания их важности, то есть на первом месте будут самые полезные и нужные, а на последнем — те, которыми с легкостью можно пренебречь. Если какой-либо известный продукт или тип продукта отсутствует в приведенном далее списке, автор считает его ненужным.

ВНИМАНИЕ!

Несмотря на то, что большинство спортивных добавок не являются лекарством, их неконтролируемое употребление может привести к непредсказуемым последствиям для твоего здоровья. **ПЕРЕД УПОТРЕБЛЕНИЕМ ЛЮБОГО ИЗ ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ В ОБЯЗАТЕЛЬНОМ ПОРЯДКЕ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙСЯ С ВРАЧОМ.**

ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Основная функция витаминов — стимулирование процессов роста, развития и поддержания жизнеспособности нашего с вами организма. Поскольку витамины организмом не синтезируются в нужном объеме, их прием, особенно на фоне интенсивных физических нагрузок, становится первостепенной задачей. Как правило, спортсмены принимают витамины круглогодично, изредка делая небольшие перерывы, связанные с полным отдыхом от активной физической работы.

Лично я еще не встречал витаминов лучше, чем обычные аптечные. Больше всего мне нравились Doppel Herz, но, к сожалению, они довольно редко бывают в продаже и стоят недешево. Поэтому в общем и целом можно довольствоваться и обычным "Витрумом".

Принимай витамины дважды в день — сразу после завтрака и ужина, не на пустой желудок. Необходимость двойного приема продиктована тем, что аптечные витамины рассчитаны на обычных людей, в распорядок дня которых не входит еженедельная попытка присесть с весом 180 кг на 20 повторов.

ХОНДРОПРОТЕКТОРЫ

Несмотря на многообещающее название, эти добавки от хандры вовсе не лечат, их задачей является защита наших суставов и их составляющих (связок и сухожилий) от преждевременного износа. Разумеется, физические нагрузки силового характера в большей степени способствуют укреплению костей и суставов, но только если не выходят за определенные рамки, размеры и границы которых никто не сможет определить наверняка. Поэтому прием хондропротекторов, способствующих регенерации суставных хрящей и укреплению связочного аппарата, служит своего рода подушкой безопасности для всех тех, кто тренируется по-настоящему тяжело.

Опять же, на мой личный вкус, обычный аптечный "Терафлекс" — это наилучший выбор. Пить его стоит так же постоянно, как и витамины, делая лишь небольшие перерывы с оказией. Допустимо превышение аптечной дозировки при условии отсутствия у тебя аллергии на хондроитин с глюкозамином.

КАРДИОПРОТЕКТОРЫ

Не помню, кто это сказал, вроде бы даже сам Шварценеггер, но сердце, действительно, главная мышца в нашем организме. Его слабость, травмированность или изношенность может поставить крест на любой фигуре и физической подготовке. Чтобы подобных неприятных вещей не происходило, желательно обеспечить небольшую фармацевтическую подушку и для сердечно-сосудистой системы (ССС).

Рекомендации опытных атлетов в отношении кардиопротекторов разнятся, но в целом все сводится к тем же препаратам, которые прописывают гипертоникам. Поскольку благодаря интенсивным силовым нагрузкам твое давление и вправду может стать хронически повышенным (в чем, по сути, ничего страшного нет — "сердце атлета" и сопутствующее ему повышенное верхнее давление, по признанию многих специалистов, не патология, а здоровая адаптация к характерным перегрузкам, которые ССС переживает во время тренировок), нет ничего зазорного в том, чтобы попытаться обезопасить свое сердце от лишнего напряга. Как нельзя лучше этому способствует периодический прием "Рибоксина" и "Аспаркама", как правило, приуроченный ко времени максимально тяжелых тренировочных периодов. Кстати, даже не очень напряжные занятия в летную жару можно смело отнести к периодам повышенной нагрузки на ССС, так что летом прием вышеописанных препаратов почти обязателен.

Приятной ложкой меда в этой бочке околомедицинского дегтя, надеюсь, послужит тот факт, что тот же "Рибоксин" обладает слабым анаболическим свойством, стимулируя ваш клеточный метаболизм.

ГЕЙНЕРЫ

Если бы кто-нибудь особенно въедливый попросил меня выбрать одну-единственную добавку из всех, я, несомненно, выбрал бы гейнер. Дело в том, что гейнер с легкостью может решить две важнейшие задачи любого тренировочного периода: ускорить восстановление и отрегулировать собственный вес в сторону увеличения. Наверняка те, кто никак не может набрать заветные 5-15 кг, на самом деле никогда не пили гейне-

ры так, как это рекомендовано на упаковке. Две-три порции хорошего гейнера в день на фоне интенсивных занятий обеспечат тебе такую прибавку в весе, которой позавидуют самые отъявленные "химики". Конечно, будет и небольшой побочный эффект — валики жира по бокам от заплывшего пресса, но такова суровая правда жизни, рано или поздно за все приходится платить.

Однако главная ценность гейнера не в том, что он может помочь тебе за месяц подняться с 70 до 75 кг (это, собственно, можно сделать без помощи гейнера и любой другой добавки), а в том, что гейнер — это идеальный прием пищи непосредственно до и сразу же после тренировки. Гейнеры последнего поколения содержат уникальную комбинацию легкоусвояемых белков и углеводов различной формы. Именно благодаря своему составу они способны зарядить тебя на пару часов практически неуемной энергией перед залезанием под штангу и обеспечить уже истощенный нагрузками организм всем необходимым сразу после последнего сета. Рекомендую выпивать порцию гейнера за 15-30 минут до тренировки. Одним из лучших гейнеров я считаю TrueMass от BSN, но можно прекрасно обходиться и менее дорогой альтернативой в виде обычного N-Large.

ПРОТЕИНЫ

Роль протеиновых добавок в деле формирования отменной физической формы глубоко переоценена, именно поэтому они стоят в моем импровизированном хит-параде на пятом месте. Знал бы ты, сколько банок протеина ваш покорный слуга извел впустую, прежде чем понять, что протеин и не должен использоваться отдельно, сам по себе. Белок лучше всего смешивать с гейнером и пить получившуюся смесь для еще большего антикатаболического/анаболического эффекта до и после тренировок. Конечно, изредка некоторые формы "долгого" белка можно употреблять на ночь, но, на мой взгляд, они не способны заменить собой обычный творог, который богат белком и способен усваиваться на протяжении многих часов.

Не ведись на хорошие вкусы белковых добавок. Чем лучше и ярче вкус, тем меньше в добавке протеина и тем больше ароматизаторов и прочих отдушек. Как признался мне однажды один продавец спортивного питания, самый практичный вкус протеина — это обычный ванильный. Именно в нем процентное содержание белка на килограмм веса выше, чем, к примеру, в шоколадном варианте белка той же фирмы.

Если это тебя интересует, то одним из лучших протеинов я считаю ZeroCarb и, как ни парадоксально, любой белок фирмы Ultimate Nutrition.

БУСТЕРЫ ТЕСТОСТЕРОНА

За последние лет 10 на рынке появлялись разные формы добавок, стимулирующих выработку собственного тестостерона. Причем большинство "новинок" почему-то представляло комбинацию того, что мы уже видели ранее. Так или иначе, но не многие из них выдержали проверку временем, и сейчас, на мой взгляд, в нашем распоряжении остались всего две разновидности бустеров тестостерона — ZMA и "Трибулус Террестрис". Насчет ZMA у меня всегда были сомнения, зато "Трибулус" — это, однозначно, работающая вещь. Во-первых, абсолютно натуральная добавка (если, конечно, производители не врут), сырьем для создания которой служит одна замечательная болгарская травка; а во-вторых, в ней нет ни лишних солей, ни минералов, ни чего бы то ни было еще.

Периодически, например, находясь в гипертрофийной фазе или в период акцентированного развития силовых способностей, допустимо пропивать кратковременный курс "Трибулуса". Насчет дозировки, думаю, это вопрос индивидуальный, зависящий от множества переменных факторов — возраста, роста, веса, стажа и интенсивности занятий и т.д. Лично я получаю хорошую отдачу от двойного превышения рекомендуемой на упаковке дозировки.

В последнее время больше всего мне нравится "Трибулус" фирмы Weider. Как бы ее ни ругали раньше, сегодня эти парни научились делать качественные продукты.

КРЕАТИНЫ

Креатиносодержащие добавки наряду с волюмизаторами, повышающими накачку на тренировке, на мой взгляд, являются самыми спорными добавками из всех работающих — уж слишком много копий сломано вокруг необходимости-пользы-вреда-бесполезности креатина. Если бы креатин однозначно работал, таких споров его употребление не вызывало бы. Тем не менее иногда попробовать на себе креатин можно, если, конечно, здоровье тебе позволяет. Я категорический противник фазы "загрузки" креатина — наш организм имеет весьма ограниченные возможности по его накоплению, зато зашлаковывается очень легко. В любом случае я бы не стал рекомендовать использовать креатин как отдельную добавку, намного лучше добавлять чайную его ложку в твой посттренировочный коктейль — как еще одно средство ускорения восстановления.

Большой разницы между различными фирмами, производящими обычный моногидрат креатина, я не замечал, так что можешь покупать любой заграничный. Хотя все же питаю некоторую слабость к V-12, правда, это уже креатин следующего поколения. Но штука, проверенная многими любителями железа.